



Universidad de Valladolid

Trabajo Fin de Grado

**Propuesta didáctica para la
mejora de la Autoestima en
Educación Primaria**

Autora:

Alicia M^a Miranda Díaz

Tutor:

Andrés Palacios Picos

Propuesta didáctica para la mejora de la Autoestima en Educación Primaria.

Autora: Alicia M^a Miranda Díaz

Tutor: Andrés Palacios Picos

Resumen

La autoestima es imprescindible para el desarrollo integral del alumno como persona. Es una cualidad básica para el éxito en las relaciones sociales, la superación de retos personales y los logros académicos. El desarrollo de la autoestima coincide en gran parte con la edad escolar, y depende mayormente de los contextos más cercanos al niño: la familia y la escuela. Es por ello que desde el colegio es un deber y una responsabilidad guiar al niño para la consecución de una autoestima sana. La presente propuesta didáctica persigue dicho objetivo a través de un plan de sesiones transversales y temporalizadas a lo largo de todo el curso académico. Dichas dinámicas están destinadas al segundo ciclo de Educación Primaria, y algunas de ellas se llevarán a cabo con un grupo de tercer curso.

Palabras clave

Autoestima, autoconcepto, rendimiento académico, desarrollo de la autoestima, mejora de la autoestima, inteligencia emocional.

Abstract

Self-esteem is essential for the development of the student as a complete person. It is a basic quality for success in social relationships, overcoming personal challenges and academic achievement. The development of self-esteem largely coincides with school age, and depends mostly on those closest to the child contexts: the family and the school. That is why from the school is a duty and a responsibility to guide the child to achieve a healthy self-esteem. This methodological approach pursues this objective through a transverse plan and temporalized sessions throughout the academic year. These dynamics are destined to the second cycle of primary education, and some of them were carried out with a group of third year.

Key Words

Self-esteem, self-concept, academic achievement, self-esteem development, self-esteem improvement, emotional intelligence.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Introducción..... | 8 |
| I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 9 |
| 1. Definición de autoconcepto y autoestima..... | 9 |
| 2. Factores que influyen en la autoestima..... | 10 |
| 2.1. La familia..... | 10 |
| 2.2. La escuela y la sociedad..... | 11 |
| 2.3. El niño..... | 12 |
| 3. Desarrollo evolutivo de la autoestima..... | 13 |
| 4. Consecuencias de la autoestima..... | 15 |
| 4.1. Autoestima y bienestar emocional..... | 15 |
| 4.2. Inteligencia emocional..... | 17 |
| 5. Importancia de la autoestima en la escuela..... | 18 |
| 5.1. Autoestima y rendimiento académico..... | 19 |
| 5.2. Autoestima y socialización en el aula..... | 19 |
| 6. Evaluación de la autoestima..... | 20 |
| 7. Mejora de la autoestima..... | 22 |
| II. PROPUESTA DIDÁCTICA..... | 25 |
| 8. Justificación..... | 25 |
| 9. Contextualización..... | 25 |
| 10. Objetivos..... | 26 |
| 11. Contenidos..... | 27 |
| 12. Competencias..... | 27 |

| | |
|---|-----------|
| 13. Metodología..... | 28 |
| 14. Temporalización..... | 29 |
| 15. Desarrollo de sesiones..... | 30 |
| 16. Recursos..... | 50 |
| 17. Atención a la diversidad..... | 50 |
| 18. Participación de las familias..... | 51 |
| 19. Evaluación..... | 51 |
| 19.1. Evaluación de los alumnos..... | 52 |
| 19.2. Evaluación de la actuación docente..... | 53 |
| 20. Puesta en práctica de la propuesta..... | 54 |
| 20.1. Reflexión sobre las sesiones..... | 54 |
| 20.2. Evaluación..... | 60 |
| 21. Conclusión final del proyecto..... | 62 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 63 |
| ANEXOS..... | 65 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|---|-----------|
| 1. Recursos necesarios para la realización de las sesiones | 65 |
| 1.1. Puzle de la clase..... | 65 |
| 1.2. Ficha “Momentos felices y tristes”..... | 66 |
| 1.3. Ficha “Mi amigo misterioso”..... | 67 |
| 1.4. Test de autoestima..... | 68 |
| 1.5. Teléfonos móviles..... | 69 |
| 1.6. Cuento “El mayor tesoro del mundo”..... | 70 |
| 1.7. Ficha “Lo mejor de mí”..... | 71 |
| 1.8. Cuento “Tamy, la pastelera”..... | 72 |
| 1.9. Ficha “La escalera”..... | 73 |
| 1.10. Ficha “Cuidamos nuestras palabras”..... | 74 |
| 1.11. Ficha “Personas que me quieren”..... | 75 |
| 1.12. Ficha “Estrellas para todos”..... | 76 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| 1. Tabla 1: Etapas del desarrollo del autoconcepto y la autoestima. | 15 |
| 2. Tabla 2: Tabla comparativa sobre consecuencias de la autoestima. | 17 |
| 3. Tabla 3: Escala de autoestima de Rosenberg. | 22 |
| 4. Tabla 4: Desarrollo de competencias básicas..... | 28 |
| 5. Tabla 5: Detalle de Temporalización. | 30 |
| 6. Tabla 6: Detalle de los recursos necesarios..... | 51 |
| 7. Tabla 7: Criterios de evaluación para los alumnos. | 53 |
| 8. Tabla 8: criterios de evaluación para los maestros..... | 54 |
| 9. Tabla 9: Relación de sesiones puestas en práctica..... | 55 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| 1. Figura 1. Puzle mural de nuestra clase..... | 31 |
| 2. Figura 2. Ficha de momentos felices y tristes..... | 33 |
| 3. Figura 3. Ficha “Iguales pero diferentes”..... | 34 |
| 4. Figura 4. Test de autoestima..... | 36 |
| 5. Figura 5. Teléfono móvil para amigo invisible..... | 37 |
| 6. Figura 6. Ficha “Lo mejor de mí”..... | 39 |
| 7. Figura 7. Ficha “La escalera”..... | 41 |
| 8. Figura 8: Ficha para “Cuidamos nuestras palabras”..... | 45 |
| 9. Figura 9. Ficha “Estrellas para todos”..... | 46 |
| 10. Figura 10. Mensajes de los alumnos para el amigo invisible..... | 56 |
| 11. Figura 11. Producción de un alumno en la ficha “Lo mejor de mí”..... | 56 |
| 12. Figura 12. Producciones de los alumnos para “Cuidamos nuestras palabras”..... | 58 |
| 13. Figura 13. Producciones de los niños en “Estrellas para todos”..... | 59 |
| 14. Figura 14. Puzle mural de nuestra clase..... | 65 |
| 15. Figura 15. Ficha de momentos felices y tristes..... | 66 |
| 16. Figura 16. Ficha “Iguales pero diferentes”..... | 67 |
| 17. Figura 17. Test de autoestima..... | 68 |
| 18. Figura 18. Ficha teléfonos móviles..... | 69 |
| 19. Figura 19. Ficha “Lo mejor de mí”..... | 71 |
| 20. Figura 20. Ficha “La escalera”..... | 73 |
| 21. Figura 21: Ficha para “Cuidamos nuestras palabras”..... | 74 |
| 22. Figura 22. Ficha “Personas que me quieren”..... | 75 |
| 23. Figura 23. Ficha “Estrellas para todos”..... | 76 |

INTRODUCCIÓN

Una de las principales características distintivas del ser humano es la capacidad de emitir juicios de valor, es decir, de valorar positiva o negativamente cada persona, situación o elemento de nuestro entorno. Formamos una opinión de todo, desde un elemento decorativo hasta de un amigo. Del mismo modo, también tenemos una opinión de nosotros mismos.

Esta valoración subjetiva de nuestra persona, la autoestima, influye en todos los aspectos de nuestra vida, porque determina lo que nos vemos o no capaces de hacer, o hasta donde somos capaces de llegar.

La autoestima, por tanto, va a ser un factor determinante en nuestra personalidad, nuestro comportamiento, nuestras relaciones sociales, nuestro éxito académico y laboral, etc. Y, al ser tan relevante, es lógico pensar que debe ser educado, trabajado y desde la escuela.

Es por ello que el presente trabajo está destinado a estudiar la forma de trabajar y mejorar la autoestima de los alumnos, desde un enfoque lúdico y práctico. Pretendemos ofrecer una completa propuesta didáctica que ofrezca a los maestros un ejemplo y apoyo de cómo mejorar esta capacidad. Para ello presentamos en primera instancia un resumen de la teoría en la que se encuadra dicha propuesta didáctica, y que a su vez justifique los métodos propuestos.

I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. DEFINICIÓN DE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Tanto el autoconcepto como la autoestima son dos de los conceptos más ambiguos y discutidos dentro del ámbito de la psicología (Ortega, Mínguez y Rodes, 2000). Sin embargo, en el presente documento no vamos a entrar en dicha discusión, sino que nos vamos a limitar a recoger aquellas definiciones más aceptadas.

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

La autoestima es la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto (González Martínez, 1999). Es, por tanto, la comparación de todas estas ideas con el modelo que consideramos perfecto. De este modo, evaluamos positiva o negativamente cada característica de nuestra imagen física, psicológica y social, según encaje o no en la idea de “lo que queremos llegar a ser” (Bermúdez, 2000). Por tanto, tanto el modelo ideal como las metas personales, pueden variar radicalmente de una persona a otra. Siguiendo con nuestro ejemplo, la afirmación “estoy muy delgado” puede ser visto como una virtud o como un defecto, dependiendo de si el estar delgado tiene un mayor o menor peso en la imagen de nuestro modelo ideal.

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

Por todo ello, la autoestima determina un papel de suma importancia en el desarrollo psicológico, cognitivo y social de la persona, y por tanto, también ha de tenerse en cuenta en el ámbito educativo (Naranjo, 2007).

2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA AUTOESTIMA

La autoestima comienza a desarrollarse desde que el niño tiene conciencia de sí mismo como persona. Por tanto, todo su entorno, sus relaciones sociales y sus experiencias desde este momento pueden influir negativa o positivamente al desarrollo de este concepto.

Nos centraremos en describir los contextos que afectan más directamente al niño de Educación Infantil y Primaria, ya que serán los que nos incumban a la hora de preparar cualquier intervención en el aula.

En primer lugar, citando a Vallés (1998), la autoestima no es innata, no se hereda, sino que se aprende. Por ello debe ser educada y reforzada por parte de los adultos más cercanos al niño: los padres y los maestros.

Los distintos autores proponen varios enfoques a la hora de agrupar los factores que influyen en la autoestima. Sin embargo, son tres los aceptados por la gran mayoría:

2.1. La familia

El entorno familiar es el primer contexto social del niño, por lo que va a influir en gran medida en su desarrollo psicológico-social. A partir de todo lo observado, escuchado y vivido en el contexto de la familia, el niño va a formar su percepción de “ser humano ideal” (Vallés, 1998). Del mismo modo, a través de sus interacciones con los demás y sus propias experiencias, será capaz de ir desarrollando el propio autoconcepto. En definitiva, la cercanía o distancia entre estos dos conceptos son los que definirán en mayor medida el desarrollo de la autoestima en este contexto.

Por ejemplo, serán de gran importancia los comentarios y críticas que el niño escuche acerca del valor de la apariencia física relacionada con el éxito en la vida. Esto podrá provocar o evitar una baja autoestima por inconformismo con respecto a su propio aspecto físico.

Por otro lado, los padres tienen una autoridad inherente hacia el niño pequeño, por lo que todas las valoraciones que hagan con respecto a su persona (positivas o negativas) tendrán gran influencia en la formación de su autoconcepto.

Los estilos educativos parentales también suponen un punto influyente. Los estilos autoritarios, y en general cualquier actitud basada en la creencia que el niño se controla y se enseña con reproches y autoridad, creará en el niño una desmesurada exigencia hacia sí mismo, así como la creencia de que la bondad solo se encuentra en la perfección. (Acosta, 2004).

Por otro lado, un estilo democrático, que fije unas normas y unos estándares adecuados de conducta y que incluya refuerzos y castigos en función de los mismos, ayudará al niño a construir una autoestima realista, equilibrando el deseo de superación con el aprecio por las propias capacidades. Son importantes, por tanto el interés que muestran los padres por sus hijos, por sus esfuerzos y logros, así como el feedback que les proporcionen. (Bermúdez, 2000)

Como último punto a añadir, los padres son en sí mismos modelos a seguir por el niño, por lo que incluso de forma inconsciente están influyendo en el concepto de ideal de su hijo, y del mismo modo las diferencias o afinidades que el infante encuentre entre sus progenitores y él mismo podrán mermar o fomentar su autoestima.

Todo lo que los niños escuchen o perciban por parte de la familia, en especial de los padres, será tomado muy en cuenta y repercutirá de un modo u otro en la creación de un autoconcepto realista y una autoestima equilibrada, debido al gran nexo emocional que une al niño con sus progenitores.

2.2. La escuela y la sociedad

El contexto de educación formal también supone un hito de gran importancia en la vida del niño, ya que en él se resuelve casi la mitad de su jornada diaria. Además, sus primeras relaciones sociales no familiares se desarrollarán en este contexto.

Durante sus primeros años de escolaridad, el niño aún está en proceso de formación de su autoconcepto. Es por ello que todas las valoraciones que reciba, tanto de compañeros como de profesores, serán tenidas en cuenta por el alumno para la construcción de dicha concepción.

Por otro lado, la situación social de la que disponga el niño dentro del grupo social que es el aula o el colegio influirá también en su concepto y la valoración de sí mismo. Como apunta Bermúdez (2000), si una persona no está satisfecha con la relación social

que tiene en su entorno, difícilmente lo estará consigo misma. Según Feldman (2001, p. 20) “la manera en la que la sociedad ve al niño influye en como se ve a sí mismo”. Es decir, el ser humano busca su propia integración en la sociedad, por lo que un rechazo por parte de la misma lleva a buscar los errores dentro de uno mismo.

Otro factor muy importante a tener en cuenta son las calificaciones académicas. Son el modo en que el sistema educativo evalúa las capacidades cognitivas y aptitudinales de los alumnos, por lo que es normal que los niños las tomen como una evaluación de su propia persona. Los niños con baja autoestima, como afirma Naranjo (2007), no son capaces de aislar cada aspecto del autoconcepto, por lo que una calificación negativa en una asignatura les lleva a devaluarse como personas integrales.

En este aspecto también influye lo que los padres y profesores le han enseñado que debe ser un estudiante ideal, es decir, el nivel de exigencia percibido en función de sus propias capacidades. (Bermúdez, 2000)

2.3. El niño

Las estructuras de pensamiento interno, los valores, las expectativas y las percepciones de la propia persona son un factor altamente influyente en la construcción y el desarrollo de la autoestima.

En primer lugar, el concepto de ser humano ideal que el niño haya formado en su interior, y con el cual se compara para emitir juicios sobre sí mismo, influye claramente en la naturaleza de estos juicios. Las metas y retos personales que una persona se establezca a sí misma, pueden menguar su autoestima si son excesivos e inalcanzables. (González Martínez, 1999)

También se tienen en cuenta todos aquellos aspectos que el niño considera necesarios para vivir en sociedad, es decir, los juicios sobre lo que es bueno o malo. En este aspecto también han influido mucho los padres y todos los adultos cercanos al niño. Estos ítems también le permiten juzgarse a sí mismo, y la benevolencia de este juicio dependerá de lo estrictos o laxos que sean las exigencias morales.

Según Naranjo (2007), el afrontar una tarea, una relación social o cualquier problema surgido de un modo optimista y enfocado al éxito es propio de personas con una

autoestima adecuada. Sin embargo, un niño con baja autoestima tiende a no creer en sus propias posibilidades y a predecir el fracaso ante cualquier nueva situación.

Por otro lado, además de los factores internos, también son de gran relevancia los rasgos corporales externos. En la sociedad actual se otorga mucha importancia a la belleza y la apariencia física, lo cual influye directamente sobre los niños y su ideal de persona.

Si un niño tiene como ideal de figura física un cuerpo demasiado delgado, alto o en cualquier caso, fuera de sus posibilidades, crecerá en él un sentimiento de frustración. Esto, a su vez, fomentará un deterioro de la autoestima.

Todos estos aspectos, tanto los internos al niño como los pertenecientes al contexto, van formando y determinando la autoestima del infante. Esta autoestima, a su vez será un factor de suma relevancia en el desarrollo personal, social y académico, pudiendo determinar en gran medida la vida de la persona. Sin embargo, como ya se ha comentado anteriormente, la autoestima no es algo estático y permanente, sino que existe la posibilidad de cambiarla y de educarla, precisamente desde estos contextos influyentes en los niños.

3. DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA AUTOESTIMA

En la definición de autoestima, incluíamos también la definición del autoconcepto, como elemento relacionado y de gran importancia en el análisis de la misma. En primer lugar, debemos apuntar que el autoconcepto precede a la autoestima. Esto no quiere decir que hasta que el autoconcepto no se haya desarrollado por completo no comienza a intervenir la autoestima, sino que es necesario tener una idea de un aspecto de nuestra persona para comenzar a juzgarlo.

De este modo, el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima son dos procesos dependientes y muy relacionados entre sí. Es por ello que abordaremos ambos procesos de forma conjunta.

A continuación, en la Tabla 1, se presentan las diferentes fases por las que pasa un niño en el desarrollo de su autoconcepto y su autoestima, centrándonos sobre todo en aquellas etapas que coinciden con la escolarización del alumno.

Tabla 1: Etapas del desarrollo del autoconcepto y la autoestima. Elaboración propia a partir de Mruk (1998) y Garma y Elexpuru (1999)

| EDAD DEL NIÑO | ASPECTOS RELEVANTES DE SU AUTOCONCEPTO Y SU AUTOESTIMA |
|--|--|
| De 0 a 3 años | El niño comienza a explorar su propio cuerpo, con el fin de determinar el límite entre él y el exterior. En estos dos años de vida, tiene lugar la configuración de la imagen personal, así como algunos aspectos de la identidad (pertenencia a un sexo, a una familia...). El factor externo que determina la autoestima en esta etapa son los padres, a través de muestras de cuidado y cariño. |
| De 3 a 6 años (Segundo ciclo de Educación Infantil) | Establece diferencias entre sí mismo y los demás, lo que refuerza su autoconcepto. Además, presenta actitudes de oposición (la “etapa del no”), con la intención de reafirmar la propia personalidad. El infante comienza a poder juzgar sus acciones. Esto proviene en mayor parte de lo que los adultos le dicen que está bien o que está mal. |
| De 6 a 8 años (Primer ciclo de Educación Primaria) | Comienza a desarrollar su autoconcepto en diferentes marcos, en especial el escolar, y a integrarlas de manera global. Mediante la comparación con sus iguales, va estableciendo juicios sobre sus propias capacidades. |
| De 8 a 12 años (Segundo y tercer ciclo de Educación Primaria) | El autoconcepto se basa casi en su totalidad en la comparación social, así como los juicios emitidos sobre el mismo. En este aspecto, la escuela cumple un papel fundamental. En esta etapa destaca la presencia de un amigo íntimo con el cual el niño se comunica plenamente. A través de la comunicación se va autoafirmando su identidad. |
| De 12 a 16 años (Educación secundaria) | A esta edad, el adolescente desarrolla un autoconcepto completo y personalizado. La autoestima va mejorando con la edad y depende más de las experiencias personales que de las valoraciones externas recibidas. |

La tabla anterior ha sido elaborada a partir de las obras de Mruk (1998) y Garma y Elexpuru (1999), los cuales a su vez también han consultado las ideas de varios autores.

De la misma, destacamos la etapa correspondiente a la educación primaria, durante la cual se percibe el mayor desarrollo del autoconcepto y la afirmación de la personalidad. Es por ello que surge la necesidad de educar la autoestima durante su desarrollo para prevenir problemas en este ámbito en el futuro.

4. CONSECUENCIAS DE LA AUTOESTIMA

4.1. Importancia de la autoestima para el bienestar emocional

Según Bermúdez (2000), son cinco los contextos en los que influye la autoestima de un niño:

- Área escolar: tanto en el rendimiento académico como en su capacidad de aprendizaje y su desarrollo intelectual.
- Área social: en la capacidad de adaptación e interacción en los grupos sociales, principalmente con las amistades y en la escuela.
- Área familiar: en la consciencia de pertenencia al grupo, en las relaciones afectivas y en la importancia y la atención percibida por parte de los familiares.
- Área de aspecto físico: valoración y aceptación de la apariencia y presencia física.
- Área moral-ética: en función de la propia evaluación que haga de su comportamiento, y del concepto moral que tenga de sí mismo, actuará de un modo u otro.

Vemos, por tanto, que la relación entre todos estos aspectos y la autoestima es recíproca. Es decir, todos ellos fueron anteriormente analizados como factores que influyen en la autoestima, pero también son ámbitos de consecuencias de la misma. Esto quiere decir que todo el contexto del niño, tanto su interior como su exterior van conformando su autoestima, y esta a su vez influye en su comportamiento en la sociedad.

Son varias las características que diferencian a personas con alta y baja autoestima, tanto a nivel social como a nivel intrapersonal. A continuación, en la Tabla 2 exponemos algunas de ellas.

Tabla 2: Tabla comparativa sobre consecuencias de la autoestima. Elaboración propia a partir de González Martínez (1999), Bermúdez (2000), González-Pianda, Pérez, González y García (1997), Vallés (1998) y Naranjo (2007).

| PERSONAS CON ALTA AUTOESTIMA | PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA |
|--|--|
| Creer en sí mismos y en sus posibilidades. | No creen en sí mismos. Creer que todo les saldrá mal. |
| Se enfrentan a nuevos retos con optimismo. | No se enfrentan a retos por miedo al fracaso. |
| Ante un fracaso, valoran qué pudo ir mal (factores internos o externos al sujeto). | Ante un fracaso, se frustran y se martirizan con culpas. |
| Tienden a recordar más experiencias de éxito que de fracaso. | Tienden a no olvidar nunca los fracasos. Los generalizan. (Si suspendo un examen de ciencias, soy muy mal estudiante). |
| Ante un fracaso, hacen plan de mejorar en el futuro. | Ante un fracaso, se convencen de que jamás superarán el obstáculo. |
| Aceptan sus errores. | Se avergüenzan de sus errores. |
| Son conscientes que el contexto a veces está en contra y a veces a favor. | Tienden a pensar que todo el mundo a su alrededor está en contra suya. |
| Establecen amistades de forma sana. | Les cuesta establecer amistades porque no creen en su capacidad de socialización. Prefieren esconderse. |
| Actúan de forma abierta hacia otras personas. Los aceptan tal cual son, igual que se aceptan a ellos mismos. | Marcan distancias entre los demás y ellos, como método de protección. Son demasiado críticos con los demás, así como con ellos mismos. |

| | |
|--|--|
| Sabe aceptar una crítica. | Utiliza respuestas defensivas, de agresión. Toma las críticas como ofensas personales. |
| Pueden plantear afrontar un problema de manera autónoma. | Pueden caer en la dependencia de otra persona. Se sienten vulnerables. |
| Saben que siempre hay alguien mejor y peor que ellos. Es asertivo. | Tienden a atacar e imponer. Necesita quedar por encima de los demás para paliar la ansiedad de saberse peor. |
| Posee autocontrol emocional. | No posee autocontrol emocional. |
| Justifica sus posturas e ideas. | Impone sus ideas por la fuerza, por miedo a que descubran su inseguridad. |
| Tienen capacidad de imaginación, de innovación y de autonomía. | Al no creer en sus capacidades, no buscan la innovación ni la autonomía. |

Teniendo en cuenta el perfil psicológico y emocional de un niño con baja autoestima, esto puede desembocar en numerosos problemas en la edad adolescente, desde marginación social hasta drogadicción o alcoholemia (Vallés, 1998). De ello deriva la necesidad de abordar su educación desde las edades más tempranas, para que los alumnos lleguen a la adolescencia contando con una autoestima equilibrada que les permita afrontar la inserción en la sociedad.

4.2. Autoestima e inteligencia emocional

La inteligencia emocional es otro de los términos importantes dentro de la psicología en la educación. Se trata de un aspecto muy relevante en el ajuste emocional, el éxito en la vida y las relaciones interpersonales en diferentes contextos de la vida cotidiana (Fernández y Ruiz, 2008).

Actualmente, sabemos que para el completo desarrollo psicológico de los alumnos, no solo debemos educar los aspectos cognitivos sino también las emociones y los aspectos sociales. En España, para cubrir esta necesidad, se ha creado un movimiento educativo llamado “Educación emocional”.

Según Salovey y Mayer, citado por Fernández-Berrocal y Ruiz (2008, p. 429), la inteligencia emocional se define a través de cuatro habilidades básicas:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y /o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.”

Los beneficios de tener inteligencia emocional son innumerables, especialmente en cuatro ámbitos: Relaciones interpersonales, bienestar psicológico, rendimiento académico y evitar la aparición de conductas disruptivas.

Según explica Marina (2005), una correcta inteligencia emocional permitirá a los niños relacionarse de forma adecuada con su entorno, y valorar, ajustar y controlar las emociones para que no afecten a la autoestima.

Del mismo modo, la inteligencia emocional entendida como “el paso del sentimiento a la ética” (Marina, 2005, p. 41), necesita de una correcta autoestima para entender no solo el valor de uno mismo, sino también el de los demás, llegando así al respeto mutuo.

Por consiguiente, podríamos considerar la autoestima como un componente de la educación emocional, ya que ambos son conceptos interrelacionados y cuya adquisición se beneficia mutuamente.

5. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA ESCUELA

Como ya hemos analizado anteriormente, son varios los aspectos sobre los que influye el nivel de autoestima de los niños. En especial, dentro de la escuela analizaremos dos ámbitos de influencia: el académico y el social.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que tanto uno como otro no son aspectos globales e indivisibles, sino que atienden a diferentes contextos. Es por ello que procuraremos no generalizar cuando detectemos una autoestima deficiente en el ámbito escolar.

5.1. Autoestima y rendimiento académico

Desde hace muchos años, las calificaciones escolares son un indicador para padres y profesores de la valía de los alumnos. Es lógico, por tanto, pensar que este pensamiento se derive también a los propios niños.

En función de si el estudiante cuenta con un autoconcepto y una autoestima ajustada, se enfrentará de una manera u otra a los restos académicos de la escuela.

Como hemos visto en apartados anteriores, aquellos niños con baja autoestima predicen el fracaso incluso antes de comenzar la tarea, por lo que se esfuerzan mucho menos, y en consecuencia sus resultados se ven afectados.

Los niños entran en el colegio con una autoestima aún en proceso de formación, por lo que las valoraciones en el aspecto académico que reciban de los profesores y los padres serán tomadas muy en cuenta. Si estas valoraciones tienden a ser siempre negativas, irán integrándose en el autoconcepto del niño, y este terminará por creerse incapaz para superar las tareas escolares.

Si llegamos a este punto, puede comenzar un ciclo autodestructivo que solo provoque que la situación empeore por momentos. Tal y como apuntan Garma y Elexpuru (1999), Si el niño recibe críticas indiscriminadas por sus malas notas, terminará por asumir su incapacidad para las actividades académicas, lo cual le llevará a seguir sacando peores notas.

Sin embargo, un feedback basado en la crítica constructiva y el refuerzo positivo, desembocará en una mayor autoestima en el aula. Esto supone que el estudiante tenga fe en sí mismo, y encauce todo su esfuerzo en superarse, lo que sin duda mejorará sus resultados.

5.2. Autoestima y socialización en el aula

Del mismo modo que los niños no tienen definido el autoconcepto y la autoestima en el ámbito académico, tampoco lo tienen con respecto a sus habilidades sociales.

La escuela es el primer contexto de socialización al que se enfrentan los niños (exceptuando la familia). En él les surge la posibilidad y la necesidad de relacionarse tanto con sus iguales como con otros adultos.

Como hemos explicado anteriormente, la autoestima influye en la capacidad de establecer relaciones sociales de manera saludable y equilibrada. Además, las amistades que los niños creen en la escuela les marcarán para toda la vida.

Del mismo modo que ocurre con los aspectos académicos, si el niño deja que las malas experiencias con sus compañeros le marquen en exceso, puede entrar en un círculo vicioso.

Esto puede desembocar en marginación social dentro del grupo clase, lo cual afectaría negativamente a su autoestima, y el niño respondería evitando todavía más cualquier contacto social.

Sin embargo, unas relaciones sanas favorecen el desarrollo del propio autoconcepto, y mejoran la autoestima. A su vez, estos conceptos favorecen las capacidades sociales, tales como entablar conversaciones con desconocidos, valorar a los compañeros del mismo modo que se valoran a sí mismos, afrontar los conflictos y solucionar los problemas de un modo eficaz.

Con respecto a todo ello, el profesor puede ayudar a los niños a desarrollar correctamente estas capacidades creando un clima de aula adecuado, basado en los valores de respeto, ayuda y cooperación, y evitando la exclusión de cualquiera de sus alumnos.

6. EVALUACIÓN DEL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

Tanto el autoconcepto como la autoestima, al tratarse de aspectos psicológicos internos a la persona, no son directamente observables. Por un lado, para acceder al autoconcepto, según Garma y Elexpuru (1999), tenemos dos opciones: o bien pedir a la persona que informe y valore qué piensa de sí misma, o bien inferirlo, normalmente después de observarla.

En función de esto, las autoras proponen dos métodos de evaluarlo. En primer lugar el método del autoconcepto declara, en el cual la persona se describe a sí misma, a través de entrevistas, juegos, frases incompletas, descripciones orales o escritas, etc.

En segundo lugar se encuentra el método inferencial, bastante más complejo. En él, el evaluador se valdrá de diferentes técnicas para describir el concepto que tiene un sujeto de sí mismo. Para este método es necesario que el observador tenga una serie de conocimientos teóricos y prácticos sobre el tema, a demás de conocer lo mejor posible al niño y al contexto que le rodea.

Esta tarea puede ser realizada por los maestros de primaria, ya que conocen en gran medida a sus alumnos, pero deben tener cuidado de no confundir su propia opinión del niño con el autoconcepto que tendrá el alumno.

Por otro lado, varios autores han presentado propuestas para evaluar la autoestima de las personas.

En primer lugar, destacamos a Rosenberg, cuya escala de evaluación de la autoestima es una de las más utilizadas y aceptadas (Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo, 2007). Rosenberg considera la autoestima como un conjunto de pensamientos y sentimientos sobre la propia valía e importancia. (Rosenberg, 1965 cit. Martín- Albo et al., 2007). Su escala es un instrumento unidimensional basado en una concepción fenomenológica de la autoestima, y consta de 10 afirmaciones sobre la valía del sujeto, cinco negativas y otras cinco positivas.

A continuación se expresan en la Tabla 3 dichas afirmaciones:

Tabla 3: Escala de autoestima de Rosenberg. Elaborada a partir de Martín-Albo et al. (2007)

| ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG |
|---|
| En general, estoy satisfecho conmigo mismo |
| A veces pienso que no soy bueno en nada |
| Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades |
| Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas |
| Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso |
| A veces me siento realmente inútil |

| |
|--|
| Tengo la sensación de que soy una persona de valía al menos igual que la mayoría de la gente |
| Ojalá me respetara más a mí mismo |
| En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracasado |
| Tengo una actitud positiva hacia mí mismo |

Otros autores también han desarrollado métodos similares para la medida de la autoestima.

Acosta (2004) propone un método para personas adultas y otro adecuado a los alumnos. En el primero, el sujeto valorará de uno a diez el uso de cada aspecto de la vida. (Amor, amistad, familia, sexo y trabajo). En el segundo, los alumnos valorarán su estado de ánimo con adjetivos como triste, cansado, fuerte, confiado, malhumorado, etc.

Por otro lado, Ortega (2001), desarrolla un cuestionario de afirmaciones en las que la persona valorará de uno a cinco su grado de acuerdo con cada una de ellas. Estas afirmaciones son tanto positivas como negativas, y se refieren a la actitud del sujeto con respecto a sí mismo y hacia los demás. Este test podría ser adecuado para alumnos a partir de la etapa de Educación Secundaria, ya que las afirmaciones tienen cierta complejidad léxica y moral.

Por último, autores como Vallés (1998), plantean métodos más adecuados para su uso con niños pequeños, en especial dentro de la escuela. Estos consisten en conversaciones abiertas, pequeños juegos y actividades, y sobre todo, observación. A través de estas pautas, un profesor será capaz de determinar de manera temprana los problemas de autoestima de sus alumnos, y ayudarles en su evolución.

7. MEJORA DE LA AUTOESTIMA

Existen numerosas propuestas, actividades y metodologías para la mejora de la autoestima, así como para su correcto desarrollo. Todas ellas son enriquecedoras, tanto las publicadas en libros y revistas de renombre, como las compartidas por maestros de escuela a través de internet. Obviamente las primeras tienen mucha más base teórica y

psicológica, pero nadie conoce el campo de la educación como los maestros experimentados.

No podemos analizar todos los métodos propuestos por todos los autores, pero, atendiendo a lo que acabamos de explicar, escogeremos como ejemplo la interesante propuesta de Feldman (2001), debido a que es una publicación con adecuada fundamentación teórica escrita por una profesora con extensa experiencia en el aula.

En primer lugar, la propuesta comienza con una breve exposición de los principios de la misma: una definición de autoestima, así como una enumeración de características de niños con alta y baja autoestima.

También se defiende la necesidad de educar este ámbito de la personalidad desde la escuela, para lo cual se enumeran un sinnúmero de estrategias a tener en cuenta por el maestro. Estas estrategias van desde el aceptar al niño tal como es hasta mantener el sentido del humor. Todas ellas deberán tenerse en cuenta no solo durante las lecciones sino también en toda la vida escolar.

Como punto imprescindible para mejorar la autoestima de los alumnos, se destaca la comunicación constructiva, basada en la escucha atenta, control de los aspectos paralingüísticos y corporales, y utilizar las alabanzas y las críticas de un modo adecuado.

Todo ello ayudará a crear el ambiente propicio en el aula, para lo cual también quedan reflejadas una serie de directrices, dirigidas a la estructura del aula, la colocación de los materiales, la organización del horario, las técnicas de evaluación, etc. En definitiva, el aula debe estar centrada en el alumnado.

La propuesta incluye un gran número de actividades, clasificadas en seis categorías: “Soy una maravilla” (actividades destinadas al autoconocimiento y la autoaceptación), “Amigos, amigas, amigos” (juegos y proyectos colaborativos, para favorecer la cooperación), “Sentimientos y emociones” (actividades para reconocer las emociones, aceptarlas y afrontarlas de modo positivo), “Semejante y diferente” (respetar y valorar la diversidad), “Cambios” (actividades para mejorar la adaptabilidad y la autoprotección), y “Para los padres y madres” (Ampliación de la propuesta al entorno familiar).

Este último lo consideramos un gran acierto por parte de la autora, ya que muy pocos autores lo incluyen. Si consideramos que el autoestima se desarrolla tanto en el entorno escolar como en el familiar, es imprescindible cuidar también la educación en este último, aunque solo sea a través de propuestas para los padres.

De este modo, procuraremos un desarrollo del autoconcepto y la autoestima del alumno de manera completa y desde todos los ámbitos de su vida.

II. PROPUESTA DIDÁCTICA

8. JUSTIFICACIÓN

Como ya hemos explicado, la autoestima es un factor de vital relevancia en el desarrollo psicológico, moral y social del niño, así como en su rendimiento escolar, y en general en todo su crecimiento personal. Además, tal y como se ha explicado con anterioridad, el contexto de la escuela es de gran influencia en el desarrollo tanto del autoconcepto como de la autoestima.

Por ello, a continuación presentamos una propuesta destinada a la educación, el fomento y el correcto desarrollo de un autoconcepto realista, así como de una autoestima adecuada y equilibrada en los estudiantes. Pretendemos hacer conscientes a los niños de la idea que tienen de sí mismos, y ajustar la misma a la realidad. Esto implica aceptar tanto las virtudes como los defectos, y valorar las diferencias propias y de los compañeros.

La presente propuesta didáctica consta de un conjunto de actividades y materiales, organizadas para su desarrollo a lo largo de todo el curso escolar. Teniendo en cuenta la naturaleza de los objetivos que queremos alcanzar, hemos visto adecuado racionar las sesiones de tal modo que se trabaje un poco todas las semanas, a lo largo de todo el curso. Se trata, por tanto de una propuesta transversal y extensiva.

Las actividades que se presentarán a continuación están adecuadas al segundo ciclo de Educación Primaria, pero la idea general de la propuesta, así como su fin último, creemos que se podría y se debería aplicar a todos los niveles de escolarización, desde la Educación Infantil, hasta la Educación Secundaria.

9. CONTEXTUALIZACIÓN

Nuestra intervención didáctica se encuadra dentro de un Centro de Educación Infantil y Primaria de la ciudad de Segovia, denominado Domingo de Soto. Se trata de un colegio público de una sola línea y nueve unidades, una por cada curso de Infantil y Primaria. Es, además, un centro oficial bilingüe en inglés, en toda la etapa de Primaria.

Como ya se ha mencionado, la propuesta se llevará a cabo en el segundo ciclo de Primaria, en concreto en el grupo de tercer curso.

Dicho grupo está constituido por un total de 21 alumnos, de los cuales 8 son niñas y 13 son niños. En general, el desarrollo psicológico, social y cognitivo de los estudiantes es el adecuado a su edad. Sin embargo hay que destacar la presencia de tres niños extranjeros: dos marroquíes y un inglés, los cuales hablan castellano pero no lo dominan a la perfección. Se trata en conjunto de un grupo bastante heterogéneo en cuanto a niveles y estilos de aprendizaje, y en cuanto a habilidades y aceptación social.

10. OBJETIVOS

Como ya hemos indicado, nuestro fin último será el desarrollo y la mejora del autoconcepto y la autoestima de los alumnos. A continuación desglosamos los objetivos que pretendemos ir alcanzando a lo largo de la propuesta didáctica:

- Tomar conciencia del propio autoconcepto. Mejorar el autoconcepto y ajustarlo a la realidad.
- Detectar y aceptar tanto virtudes como defectos. Valorar todas las características propias como partes indispensables de uno mismo.
- Aceptar los errores como pasos que nos acercan a nuestra meta. Aprender a enfrentar los fracasos de modo saludable.
- Fomentar la avidez de superación, de forma moderada y racional.
- Confiar en las propias capacidades.
- Ser consciente de la gente que nos acepta y nos quiere tal como somos.
- Valorar a los demás, reconocer y apreciar sus virtudes.
- Expresar esta valoración y cuidar nuestra conducta para no herir a los compañeros.

De forma colateral, se trabajarán otros objetivos transversales:

- Favorecer unas mejores relaciones entre alumnos, atendiendo a los valores de respeto e igualdad.
- Mejorar el clima de aula, y por consiguiente la experiencia de los niños en la escuela.

- Fomentar y desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos.
- Beneficiar el rendimiento escolar de los niños.

11. CONTENIDOS

El que los niños aprendan los conceptos de autoestima y autoconcepto no se encuentra entre nuestros objetivos, por lo que ambos términos no serán considerados como contenidos, sino más bien el propio significado.

Teniendo esto en cuenta, a continuación se presenta la estructuración de contenidos:

- Conocerme a mí mismo (autoconcepto)
 - Mi cuerpo (Aspectos físicos)
 - Lo que puedo y no puedo hacer (Habilidades físicas)
 - En el colegio (Aspectos psico-cognitivos)
 - Con mis amigos (Aspectos sociales)
- Querermé a mí mismo (autoestima)
 - Todo lo bueno de mí. Todo lo que puedo conseguir.
 - Aceptarme tal y como soy. Me aceptan tal y como soy. Me quieren.
 - Respetamos y valoramos las diferencias. Lo bueno de los demás.

12. COMPETENCIAS

A continuación, en la Tabla 4, se detalla cómo esta propuesta favorece el desarrollo de las competencias básicas.

Tabla 4: Desarrollo de competencias básicas. Elaboración propia.

| | |
|--|---|
| Competencia en comunicación lingüística | Las actividades que supongan la exposición y defensa de las propias ideas (como debates, exposiciones, lluvias de ideas...) favorecen el desarrollo de una correcta capacidad comunicativa. |
| Competencia matemática | La resolución de conflictos está relacionada con el uso de la lógica. |

| | |
|---|--|
| Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. | El conocimiento de los estándares físicos de salud, en contraposición con los estereotipos que pretende imponernos la sociedad, puede ayudar al niño a tener una referencia realista para juzgar su propia apariencia. |
| Tratamiento de la información y competencia digital. | Reflexionaremos sobre cómo influyen las nuevas tecnologías en nuestro autoconcepto, así como en los estándares de ideal físico, psicológico y social. |
| Competencia social y ciudadana. | Será trabajada de dos maneras: por un lado mediante la reflexión de las propias conductas y capacidades sociales, y por otro lado, mediante la concienciación de cómo influimos en la autoestima de los demás. |
| Competencia cultural y artística. | Algunas de las actividades trabajarán la expresión de ideas y conceptos a través de dibujos, lo que fomenta la capacidad de expresión artística. |
| Competencia para aprender a aprender | Incluiremos actividades que ofrecerán al niño herramientas para evaluar su autoconcepto o autoestima de forma autónoma. |
| Autonomía e iniciativa personal | Muchas de las actividades, tanto individuales como en grupos, tendrán que ser resueltas de forma autónoma por los niños. |

13. METODOLOGÍA

Esta propuesta didáctica está pensada para llevarse a cabo en breves sesiones a lo largo de todo el curso. Con ello pretendemos influir de un modo más profundo y duradero en nuestros alumnos.

Estará compuesta de actividades breves y significativas, que atraigan la atención de los niños al tiempo que susciten en ellos la reflexión y el pensamiento crítico.

La metodología de cada sesión estará basada en la participación constante y activa de los alumnos, así como la interacción entre ellos. El maestro no será en ningún momento

un mero transmisor de conocimientos, sino que se limitará a plantear problemas, retos, centros de interés, puntos de reflexión, etc., para que los alumnos, a través de la charla y el diálogo, encuentren soluciones y lleguen a una conclusión.

Las agrupaciones serán variadas y dependerán de la naturaleza de cada actividad. A veces los alumnos trabajarán de forma individual, otras en pequeños grupos e incluso en gran grupo. Siempre se enfocará el trabajo de un modo colaborativo y cooperativo, donde será necesaria la aportación de cada componente para la consecución del objetivo.

14. TEMPORALIZACIÓN

Como ya se ha mencionado, la presente propuesta de intervención se desarrollará a lo largo de todo el curso escolar. Las sesiones se desarrollarán una vez a la semana y tendrán una duración de 30 minutos. Tendremos en cuenta el horario general del centro, en aspectos como los días no lectivos, las fiestas o días significativos (carnavales, día de la paz, día del libro...), así como el horario reducido del mes de junio.

Las sesiones comenzarán a partir del mes de octubre, para dejar el mes de septiembre como periodo de adaptación y organización de la rutina escolar.

En la Tabla 5 se detallan el número de sesiones y su ubicación a lo largo del curso.

Tabla 5: Detalle de Temporalización. Elaboración propia.

| | | | | | |
|----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| Sesión 1 | 4-10-2013 | Sesión 9 | 13-12-2013 | Sesión 17 | 14-3-2014 |
| Sesión 2 | 11-10-2013 | Sesión 10 | 10-1-2014 | Sesión 18 | 21-3-2014 |
| Sesión 3 | 18-10-2013 | Sesión 11 | 17-1-2014 | Sesión 19 | 28-3-2014 |
| Sesión 4 | 25-10-2013 | Sesión 12 | 24-1-2014 | Sesión 20 | 4-4-2014 |
| Sesión 5 | 8-11-2013 | Sesión 13 | 7-2-2014 | Sesión 21 | 2-5-2014 |
| Sesión 6 | 15-11-2013 | Sesión 14 | 14-2-2014 | Sesión 22 | 9-5-2014 |
| Sesión 7 | 22-11-2013 | Sesión 15 | 21-2-2014 | Sesión 23 | 16-5-2014 |
| Sesión 8 | 29-11-2013 | Sesión 16 | 7-3-2014 | Sesión 24 | 23-5-2014 |

15. DESARROLLO DE SESIONES

Sesión 1: Así soy yo

Objetivo: Definir el autoconcepto de los niños. Evaluar de forma previa como se ven los niños a sí mismos y qué destacan de su persona.

Recursos: Folios y material para dibujar.

Organización: Individual, en las mesas de trabajo.

Desarrollo: Daremos a cada niño un folio en blanco, y les pediremos que dibujen en lo más alto las palabras “ASÍ SOY YO”. En dicho folio podrán dibujar todo lo que crean oportuno para definirse a sí mismos. De este modo podrán dibujarse a ellos mismos, pero también elementos y palabras que definan otros aspectos importantes de su personalidad (por ejemplo un balón de fútbol, unos cuadernos, o unas notas musicales).

Cuando hayan terminado su retrato, cada niño tendrá unos segundos para salir a la pizarra y explicar su dibujo, y la razón de cada uno de sus componentes.

Esta actividad ayudará a los niños a presentarse a la clase, tanto si ya se conocen de años pasados como si acaban de llegar al colegio. Se favorece un buen clima de aula, y un buen comienzo de las relaciones sociales partiendo del conocimiento mutuo.

Importante: poner énfasis en la necesidad de que todos escuchemos a cada niño, para que sienta que lo cuenta es importante y valorado por el maestro y sus compañeros.

Sesión 2: Así me veo yo, así me ven los demás.

Objetivo: Definirse a uno mismo con palabras, e identificar como propia una definición hecha por otra persona.

Recursos: Papel y material para escribir.

Organización: Individual, en las mesas de trabajo. Gran grupo.

Desarrollo: Cada niño preparará un breve texto (3 o 4 líneas) hablando de sí mismo, se describirá tanto física como mentalmente, y apuntará su nombre al final. Una vez todos los niños lo hayan terminado, la maestra recogerá los papeles y empezará a leerlos en

alto uno a uno. La tarea de los alumnos será averiguar a quién pertenece cada definición (Obviamente el autor del texto deberá permanecer callado).

A continuación, los niños volverán a escribir una definición, esta vez de un compañero. Para ello, la maestra repartirá los nombres de los niños escritos en papelitos, uno a cada uno. Al finalizar esta segunda descripción, la maestra pedirá que le entreguen los papeles y todos los niños se pongan de pie. Leerá una descripción, y los niños que consideren que no se refiere a ellos, se podrán sentar. Al final se consensuará a cuál de los alumnos que quedaron en pie pertenece el texto.

Por último, se repartirán ambas descripciones a cada estudiante (la que fue escrita por él mismo y la que fue escrita por un compañero) y se reflexionará sobre las diferencias existentes entre ambas, si las hubo.

Sesión 3: Nuestra clase

Objetivo: Crear sentimiento de grupo entre los niños. Concienciar de la necesidad de todos y cada uno de ellos dentro de la clase.

Recursos: Fotos tipo carnet que los niños habrán traído de casa. Piezas de puzle grandes, de diferentes tamaños (Ejemplo en Anexo 1.1). Material para dibujar.

Organización: Primero de forma individual, luego en gran grupo, siempre dentro del aula.

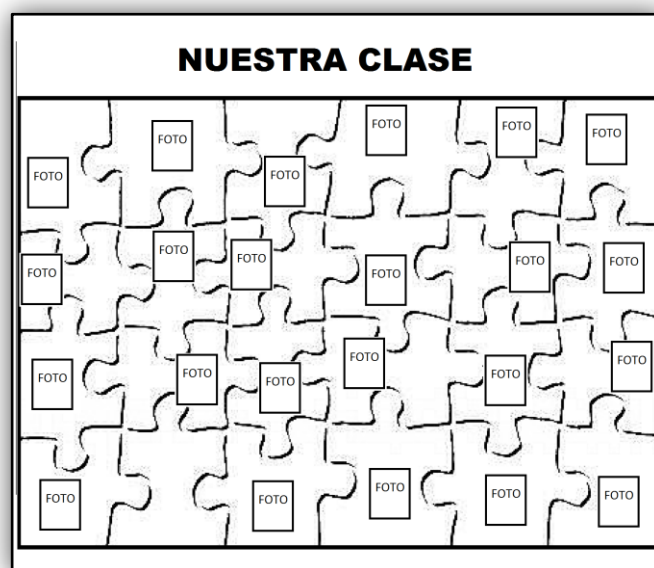


Figura 1. Puzle mural de nuestra clase.

Desarrollo: Se dará a cada niño una pieza de puzle, para que la pueda decorar a su gusto, y pegue su foto tipo carnet en ella. Cuando todos hayan terminado, compondrán el puzle y lo pegarán en la pared del aula. Reflexionaremos sobre la importancia de cada uno dentro del grupo, ya que si cualquiera de ellos no colabora, el “puzle” queda incompleto.

Objetivo: Favorecer el buen ambiente en el aula, así como unas relaciones entre compañeros basadas en el respeto y el afecto.

Recursos: Pliego de cartulina de color.

Organización: En gran grupo, dentro del aula.

Desarrollo: En una cartulina grande, escribiremos la cabecera de “¡GRACIAS!”. En ella, los niños podrán escribir siempre que quieran algún mensaje de agradecimiento hacia sus compañeros o hacia algún profesor. De vez en cuando dedicaremos algunos minutos a leer los mensajes escritos en alto y reflexionar sobre la importancia de valorar lo que otros hacen por nosotros.

Sesión 4: Mi caja especial.

Objetivo: Dar la oportunidad a los niños de que expresen su mundo interior: sus gustos, pensamientos, personalidad; así como su historia y su contexto. Reafirmar el autoconcepto y la identidad.

Recursos: Cajas grandes de cartón, que los niños habrán traído de sus casas. Material decorativo: témperas, pegatinas, rotuladores, tampones de estampar, cintas de colores, brillantina, etc. Tanto los niños como la maestra aportarán estos materiales, que serán compartidos por todos.

Organización: En pequeños grupos (cuatro niños). En las mesas de trabajo, las cuales se juntarán de cuatro en cuatro para formar una superficie de trabajo mayor. Los materiales serán compartidos solamente entre estos grupos de cuatro, para evitar demasiado revuelo en la sesión.

Desarrollo: Después de organizar la clase, cada niño pintará y decorará su caja como desee. Además, añadirá su nombre con letras grandes en un frontal de la misma. Posteriormente, se llevarán a casa la caja y les pedirán a sus padres y familiares que les

ayuden a llenarla con elementos importantes en su vida (una foto de bebé, un juguete especial, un libro preferido, etc.). En las sesiones siguientes, los niños irán “presentando” su caja uno a uno, sacando cada objeto y explicando al resto de la clase por qué lo metió.

Importante: Esto ocupará 15 minutos de las próximas cuatro sesiones. Por lo tanto, dichas sesiones quedarán temporalizadas para únicamente los 15 minutos restantes.

Sesión 5: Momentos felices y tristes

Objetivo: Expresar sentimientos de forma abierta y equilibrada, dándoles la importancia que merecen.

Recursos: Ficha con cara feliz y cara triste (Anexo 1.2). Material para escribir.

Organización: De forma individual, luego en gran grupo.

Desarrollo: Repartiremos una ficha a cada niño, y dentro de la cara feliz pondrán todas las cosas que les hacen sentir bien (por ejemplo, jugar con sus amigos, sacar buenas notas...). Así mismo, dentro de la cara triste aquellas situaciones que les hacen sentir mal (enfadarse con un amigo, que se rían de ellos...).

Cuando hayan terminado, los alumnos que quieran podrán compartir algunas de sus ideas, y las comentaremos en clase.



Figura 2. Ficha de momentos felices y tristes

Importante: no debemos obligar a los niños a compartir lo que han escrito (puede que el ejercicio les haya servido para plasmar algo personal). Simplemente les animaremos a participar.

Sesión 6: Iguales pero diferentes

Objetivo: Afirmar la identidad del niño, así como las diferencias y similitudes con otros compañeros, y valorarlas positivamente.

Recursos: Ficha con preguntas personales (Anexo 1.3)

Organización: Primero de forma individual, luego en parejas o pequeños grupos.

Desarrollo: A cada niño se le dará una cuartilla de papel con preguntas personales, las cuales deben contestar (por ejemplo, color de ojos, deporte favorito...). A continuación deben ir por la clase buscando un compañero que haya respondido lo mismo que ellos en alguna de las preguntas, el cual les firmará dicha respuesta como prueba.

| PREGUNTA: | YO | MI AMIGO |
|-------------------------------|----|----------|
| ¿Cuál es tu color de ojos? | | |
| ¿Cuál es tu deporte favorito? | | |
| ¿Qué mes naciste? | | |
| ¿Cuál es tu comida favorita? | | |
| ¿Dónde te gustaría viajar? | | |
| ¿Qué cantante te gusta? | | |
| ¿De qué color tienes el pelo? | | |

Figura 3. Ficha "Iguales pero diferentes".

Sesión 7: Mi nombre habla de mí

Objetivo: Reforzar el sentimiento de identidad, en este caso relacionado con el nombre. Reflexionar acerca de las cualidades positivas.

Recursos: Papel y material para escribir.

Organización: Individual, en las mesas de trabajo.

Desarrollo: Cada niño escribirá su nombre en vertical y con mayúsculas en un trozo de papel. A continuación, a partir de cada letra, escribirá una palabra positiva. (Por ejemplo: SARA. Sonriente, Amiga, Rápida, Amable.)

Por otro lado, se les animará a construir rimas con su nombre o apellido. (Por ejemplo: Mi nombre es Fernando y siempre voy cantando”).

Finalmente, se les dará la libertad de compartir sus creaciones con toda la clase.

Sesión 8: ¿Qué nota me pongo?

Objetivo: Evaluar la autoestima de los niños, conocer su autoconcepto y el modo en que se evalúan a sí mismos, así como los aspectos más necesarios de reforzar en el grupo.

Recursos: Ficha del test de autoestima (Anexo 1.4)

Organización: Individual, en las mesas de trabajo.

Desarrollo: Daremos a cada niño una ficha, y les explicaremos que es un examen en el que solo ellos pueden ponerse la nota. En dicho papel aparecen una serie de ámbitos en los que los alumnos deberán puntuarse, del 1 al 4. Además, al lado de cada puntuación hay también cuatro caras, de más feliz a más triste, para que expresen cómo les hace sentir esa nota.

Importante: para evaluar este test de autoestima previo se considerarán las siguientes pautas:

- Puntuación alta, carita feliz: el niño reconoce sus capacidades, y está orgulloso de ellas. La autoestima es adecuada.
- Puntuación alta, carita triste: el niño cree que tiene una cualidad, pero no lo considera importante. La autoestima podría mejorarse.

- Puntuación baja, carita feliz: el niño reconoce sus limitaciones, pero no suponen un problema para él.
- Puntuación baja, carita triste: Las limitaciones que el niño tiene o cree tener le hacen sentirse descontento. Puede existir un problema de autoestima.

Se ha utilizado una escala de cuatro niveles en ambos casos porque es la más reducida y no ofrece la posibilidad de elegir un término medio. Se tendrá en cuenta que la autoestima no es global, y que puede ser adecuada en unos ámbitos y deficiente en otros al mismo tiempo.



¿Qué nota te pones?



NOMBRE: _____

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| Jugando a los deportes | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| En las notas del cole | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Jugando con mis amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Con mis padres | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Colaborando en casa | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Cuando me enfado | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Hablando con mis compañeros | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Jugando con mis hermanos/primos | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Compartiendo mis cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Mi carácter/personalidad | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Haciendo amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Cuidando mi cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Mi sinceridad | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Comiendo | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Siendo educado | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Mi aspecto físico | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |

Figura 4. Test de autoestima.

Sesión 9: Mi esfuerzo vale mucho

Objetivo: Recordar a los niños que no solo cuenta la nota numérica del boletín de notas sino sobre todo el esfuerzo que realizaron para la asignatura.

Recursos: Papel y material para escribir.

Organización: Individual, en las mesas de trabajo.

Desarrollo: Cada niño hará su propio boletín de notas, para lo cual en una cuartilla escribirá las asignaturas que ha cursado este trimestre. Al lado de cada una escribirá la nota (del 1 al 10) que cree que obtendrá. Los boletines reales no se entregarán hasta una semana después, pero cada niño conoce las notas de sus exámenes parciales, así que serán capaces de estimar sus calificaciones finales.

Además, al lado de cada puntuación, añadirán un número de 1 al 10 que califique su esfuerzo en cada una de las asignaturas. Esta última nota la rodearán y decorarán en colores, para que quede clara su supremacía sobre la otra.

En grupo, reflexionaremos sobre el esfuerzo que dedican a cada asignatura y si podrían mejorar sus notas si se esforzaran más.

Objetivo: Fomentar las buenas relaciones entre los niños. Recordar a cada uno lo especial que es para sus compañeros, así como reforzar los buenos pensamientos.

Recursos: Ficha de teléfonos móviles (Anexo 1.5).

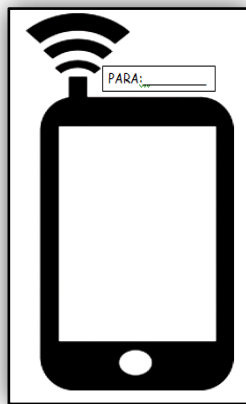


Figura 5. Teléfono móvil para amigo invisible.

Organización: Individual, luego en gran grupo.

Desarrollo: Repartiremos a cada niño un trozo de papel con la silueta de un teléfono móvil. En la zona reservada al destinatario escribirán su propio nombre. A continuación, la maestra recogerá todos los móviles y los volverá a repartir al azar. De este modo, cada alumno tendrá la oportunidad de escribirle un mensaje al niño que escribió su nombre. Este mensaje puede ser una felicitación navideña, un recordatorio de alguna cualidad positiva o simplemente un texto amable y cariñoso. En todo momento, deben escribir cosas positivas.

Sesión 10: Soy único e irrepetible

Objetivo: Recordar a los niños lo valiosos que son, simplemente por ser ellos mismos. Fomentar el aceptarse cada uno tal y como es. Aceptar las virtudes y defectos. Aprenden a valorar y mostrar las virtudes mientras escondemos e intentamos mejorar los defectos.

Recursos: Cuento “El mayor tesoro del mundo” (Anexo 1.6). Caja con un espejo en el fondo. Fichas “Lo mejor de mí”. (Anexo 1.7)

Organización: En gran grupo, luego de forma individual.

Desarrollo: Antes de la sesión, la maestra habrá preparado (en caso de no tenerla ya comprada), una caja con un espejo en el fondo.

En primer lugar, la profesora les contará un cuento a los niños, titulado “El mayor tesoro del mundo”, el cual acaba con la conclusión de que lo más maravilloso en el mundo se encuentra en una caja, pero no revela su contenido. Llegados a este punto, la maestra muestra la caja cerrada a los niños (previamente preparada), y les advierte que es la caja del cuento, y que dentro encontrarán el mayor tesoro del mundo.

Cada niño, por turnos, irá abriendo la caja, mirando en su interior y volviéndola a cerrar. Al hacerlo, se encontrará con su propio reflejo. Además, ninguno podrá revelar el contenido de la caja hasta que todos hayan tenido la oportunidad de descubrirlo por ellos mismos.

Una vez terminada la ronda, comentaremos en gran grupo por qué cada uno de nosotros es el tesoro más grande del mundo.

A continuación, repartiremos a cada alumno una ficha dividida en dos partes. En una de ellas aparece un niño feliz, con el título “Lo mejor de mí”, y en la otra un niño triste con el título “Lo que puedo mejorar”.

Animaremos a los niños a que reflexionen sobre sus virtudes y defectos, y a que los plasmen en el papel. Una vez terminado, doblarán la ficha por la mitad, y las pegaremos en un corcho o mural, de modo que las virtudes queden a la vista y los defectos escondidos contra la pared.



Figura 6. Ficha “Lo mejor de mí”.

Reflexionaremos en conjunto sobre no olvidar nunca nuestras cosas buenas, e intentar olvidar o mejorar las malas.

Sesión 11: El entierro del no puedo

Objetivo: Fomentar en los niños la fe en sus propias capacidades, y el deseo de superación.

Recursos: Papel y material para escribir. Dos cajas, una de ellas metálica y apta para quemar algo dentro, y otra decorada y con un gran “2014” en su frontal.

Organización: Individual y en gran grupo.

Desarrollo: La profesora comenzará por escribir en la pizarra frases como “no puedo hacerlo”, “no soy capaz”, “no sabré hacerlo”, etc. Es decir, frases que decimos ante situaciones difíciles y que nos llevan a rendirnos. Comentaremos con los niños estas y otras frases similares, y sobre si nos ayudan o resultan un estorbo.

Llegados a la conclusión de que estas frases solo consiguen desanimarnos, nos proponemos no volver a utilizarlas ante nuestros problemas. Además, destacaremos la importancia de enfrentarnos a problemas adecuados a nuestras capacidades.

Por otro lado, y estando todavía tan reciente el nuevo año, haremos también una lista de propósitos para cumplir, basándonos en nuestras posibilidades y creyendo en nosotros mismos.

Cada niño escribirá en dos trozos de papel diferentes su propósito de año nuevo y una frase de desánimo. (Por ejemplo: “Me portaré mejor en clase” y “No puedo sacar mejores notas”). Los propósitos los meteremos en la caja decorada, y los “no puedo” en la caja metálica.

La caja decorada la cerraremos y la guardaremos en algún lugar bien expuesto en la clase. Por otro lado, saldremos al patio y quemaremos dentro de la caja metálica todas las frases negativas, simbolizando su olvido.

Sesión 12: Lo he superado y lo superaré.

Objetivo: Centrarse en los propios logros en vez de en los fracasos. Además, a partir de estos logros, creer en la capacidad de superar nuevos retos. Comprender los errores como un paso más cerca del éxito.

Recursos: Cuento “Tamy, la pastelera” (Anexo 1.8). Fichas de “La escalera” (Anexo 1.9). Material para escribir y dibujar.

Organización: Primero en gran grupo, luego en parejas.

Desarrollo: En primer lugar, la maestra contará el cuento de “Tamy, la pastelera”. A continuación, entre toda la clase se debatirá la importancia de aceptar tanto los triunfos como los fracasos como pasos que nos acercan al éxito.

A continuación, dirigiremos el debate hacia nuestros propios triunfos y fracasos, y cómo nos han ayudado a llegar hasta donde estamos ahora.

Seguidamente, repartiremos una ficha de “La escalera” a cada alumno. En ella aparece un personaje a medio camino de una escalera. En los escalones inferiores pediremos a los niños que escriban aquello que ya han conseguido. Y en los escalones superiores los aspectos que van a superar en breve, confiando en sus propias habilidades.

Por último, daremos la oportunidad de exponer ante la clase las escaleras personales, únicamente a los niños que deseen mostrarlo.



Figura 7. Ficha “La escalera”.

Sesión 13: La red de amistad de la clase

Objetivo: Fomentar en los niños la expresión abierta y desinhibida de sentimientos y pensamientos propios. Desarrollar actitudes de escucha atenta, y de respeto hacia los compañeros.

Recursos: Un ovillo de lana o de cordón.

Organización: Nos sentaremos todos en círculo, en el suelo, para poder hablar mirándonos unos a otros.

Desarrollo: La profesora comenzará por atarse un extremo del cordón a su dedo, y explicará que, a partir de ese momento, la única persona que puede hablar será aquel que sostenga el ovillo. Cada uno, en su turno, podrá compartir un secreto, una experiencia, o algo especial que quiera compartir con la clase. Será importante que incluya en el relato cómo le hizo sentir dicha situación.

Cuando cada alumno acabe su relato, sujetará un pedazo de cuerda y lanzará el ovillo a otro compañero. De este modo, iremos formando entre nosotros una red donde todos los niños son necesarios, y todos han sido escuchados y valorados del mismo modo.

Importante: debemos fomentar, sobre todo, el respetar los sentimientos de los demás y jamás reírnos de ellos, pues puede provocar que esos niños no vuelvan a sentirse con ánimos a compartir sus pensamientos.

Sesión 14: ¿Qué apostamos?

Objetivo: Valorar y destacar las propias habilidades y capacidades.

Recursos: Dependen del desarrollo de la actividad.

Organización: En el aula, de modo que haya un escenario (zona de la pizarra), y todos los niños lo puedan ver.

Desarrollo: Anunciaremos a los alumnos que vamos a llevar a cabo un show de talentos, y que los participantes van a ser ellos mismos. Les pediremos que piensen en una habilidad especial que crean que va a impresionar a sus compañeros, y que puedan demostrar en ese momento. (Por ejemplo, dar muchos toques con un balón de goma, hacer multiplicaciones muy rápido, hacer el pino sin ayuda, etc.)

Luego por turnos, saldrán al “escenario” y harán su pequeña representación. Será muy importante el hecho de aplaudir enérgicamente a todos y cada uno de los niños, para que tomen conciencia de su valía.

Sesión 15: El árbol de mis logros.

Objetivo: Fomentar en los niños la consciencia de sus buenas cualidades, reforzar la relación entre estas cualidades y sus triunfos.

Recursos: Folios y material para escribir y dibujar.

Organización: Individual y en gran grupo.

Desarrollo: En un folio, cada niño dibujará un árbol, con raíces, tronco y frutos. A continuación, en la zona de las raíces, cada niño podrá incluir las cualidades y habilidades que tiene; en la zona del tronco, escribirá las buenas acciones; y en los

frutos, los logros que ha conseguido a través de esas cualidades y buenas acciones. (Por ejemplo: soy inteligente – estudio mucho – he sacado un 10 en el examen.)

A continuación, los niños que lo deseen podrán compartir su árbol con los demás.

Sesión 16: El hombre y la mujer ideal

Objetivo: Tomar conciencia de la idea de ser humano que tenemos, y por tanto de nuestro objetivo. (Ideales físicos, psicológicos y sociales). Reflexionar sobre el estereotipo que nos transmiten los medios de comunicación. Ajustar nuestro ideal a unas pautas razonables.

Recursos: Anuncios donde aparezca un ideal de ser humano (basado en la apariencia física, la riqueza, estar muy delgado, etc.) Pliegos de cartulina y material para dibujar.

Organización: En dos grupos: uno de chicas y otro de chicos. Se realizará en el aula multiusos, que dispone de pizarra digital y de espacio para trabajar.

Desarrollo: En primer lugar, mostraremos a los niños varios anuncios, y les preguntaremos cómo son los hombres y mujeres que aparecen en ellos (Ricos, delgados, activos, famosos...). Reflexionaremos sobre si nosotros queremos llegar a ser así, y de qué aspectos influyen en lo que queremos llegar a ser (lo que nos educan nuestros padres, lo que vemos en la tele...).

Una vez llegado a la conclusión de no dejarnos influenciar por los medios de comunicación en nuestras expectativas de vida, plasmaremos estas en una cartulina.

Para ello, dividiremos la clase en dos grupos, uno de chicas y otro de chicos. Ambos tendrán una cartulina dividida a la mitad, y deberán dibujar en cada mitad cómo debería ser un hombre ideal y cómo debería ser una mujer ideal.

Por último, daremos tiempo a que cada grupo exprese lo que ha dibujado y por qué lo hizo, y abriremos el debate para analizar las diferencias entre ambas cartulinas.

Sesión 17: Carta a mi familia

Objetivo: Apreciar las personas que me quieren tal como soy.

Recursos: Papel de carta y sobres. Material para escribir y dibujar.

Organización: Individual, en las mesas de trabajo.

Desarrollo: Pediremos a los niños que imaginen que han viajado a un país muy lejano, y que llevan 5 años sin ver a su familia y que van a estar 5 años más. Ante esto, les pedimos que escriban una carta para sus familiares, expresando lo mucho que les echan de menos, y todo lo que sienten por ellos.

Los niños que quieran pueden compartirla en clase, pero luego todos decorarán el papel de carta y el sobre y lo llevarán a sus padres para leerlo juntos en casa.

Sesión 18: Cuidamos nuestras palabras

Objetivo: Ser conscientes de la influencia de los niños sobre los demás. Modificar las conductas que puedan herir a los compañeros y amigos.

Recursos: Fichas con frases hirientes (Anexo 1.10). Material para escribir.

Organización: En parejas y luego en gran grupo.

Desarrollo: En primer lugar pediremos a dos niños que hagan una representación simple con un guión dado. En ella, uno de ellos comete algún fallo, y el otro lo aprovecha para reírse de él. (Ejemplo: Uno dibuja algo en la pizarra, como si se lo hubiera mandado la profesora, y el otro se ríe y le critica porque lo hizo muy mal). Reflexionamos entre toda la clase cómo debió sentirse el niño ante estos comentarios, y contamos algunas experiencias similares en las que nos hayamos sentido heridos por las frases de otros compañeros.

A continuación, agrupamos a los niños por parejas, y a cada una le damos dos o tres fichas. En cada ficha aparece una frase similar a las comentadas (“No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes...” o “¡Has suspendido el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres”...).

Pediremos a los niños que reformulen las frases para que, ante la misma situación, no herir a los compañeros. Por ejemplo “Estarías más sano si comieras menos chuches y más fruta”, “Has suspendido el examen, para el próximo podríamos estudiar juntos y así te ayudo”.

























| | | | | | |
|--|---|---------|---|---|---------|
|  "¡Buah! ¡Qué porquería de dibujo! No tienes ni idea de dibujar." |  | "....." |  "No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes..." |  | "....." |
|  "¿Se te ha vuelto a caer la pelota? Eres un torpe, no sabes jugar." |  | "....." |  "¿Este es tu regalo de cumpleaños? Yo esperaba algo más, esto es muy poco." |  | "....." |
|  "¡Has suspendido el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres." |  | "....." |  "¡Te has caído en el recreo! ¡Jajajaja, ¡Qué torpe!" |  | "....." |
|  "No, tu no vas en nuestro equipo de fútbol. Eres muy malo y nos harás perder" |  | "....." |  "Vaya corte de pelo, parece que se te ha caído. Te queda horrible" |  | "....." |
|  "Tienes la mochila rota. Vaya mochila más mala, se te rompe con nada." |  | "....." |  "¿Esas son tus zapatillas nuevas? Qué feas, mejor te las piso." |  | "....." |
|  "¿Y ese es el nuevo juguete que te ibas a comprar? Pues que feo. Yo tengo uno mejor" |  | "....." |  "¿Un 8 en el examen? ¿Te crees muy listo por eso? Si era súper fácil" |  | "....." |

Figura 8: Ficha para "Cuidamos nuestras palabras".

Por último, comentaremos las respuestas de los niños en alto, y haremos el propósito general de tener cuidado con lo que decimos para no hacer sentir mal a nadie.

Sesión 19: Personas que me quieren

Objetivo: Tomar conciencia de todas las personas que me aceptan y me quieren.

Recursos: Ficha con un marco de foto (Anexo 1.11), cartulina roja y material para escribir y dibujar. Elementos decorativos (purpurina, pegatinas, etc.) que los niños habrán traído de casa.

Organización: En grupos de cuatro, juntando las mesas de trabajo.

Desarrollo: A cada niño se le dará una ficha y un trozo de cartulina. En el trozo de cartulina roja recortará un corazón pequeño y escribirá "personas que me quieren". Lo pegará en el centro de su ficha.

En el resto de la ficha, podrá dibujar y escribir los nombres de todas las personas de su entorno que le quieren. Si se queda sin espacio, podrá solo escribir el nombre.

Por último, dejaremos un tiempo para que aquellos niños que quieran puedan explicar al resto de la clase su marco.

Sesión 20: Estrellas para todos

Objetivo: Fomentar las buenas relaciones en la clase. Recordar a los compañeros sus virtudes.

Recursos: Ficha “Estrellas para todos” (Anexo 1.12). Material para escribir.

Organización: Individual, en las mesas de trabajo.

Desarrollo: Cada niño tendrá una ficha de las mencionadas, y en la parte superior escribirá su nombre. A continuación, a la señal de la profesora, todos pasarán la ficha al compañero de al lado. En este momento cada niño debe rellenar una estrella con un comentario positivo acerca del propietario de la hoja. De nuevo, a la señal de la maestra, todos pasarán la hoja y escribirán una nueva estrella en la ficha que les llegue. De este modo, cuando cada papel vuelva a su dueño, las estrellas estarán llenas de buenos deseos, aspectos positivos y palabras bonitas hacia cada niño.

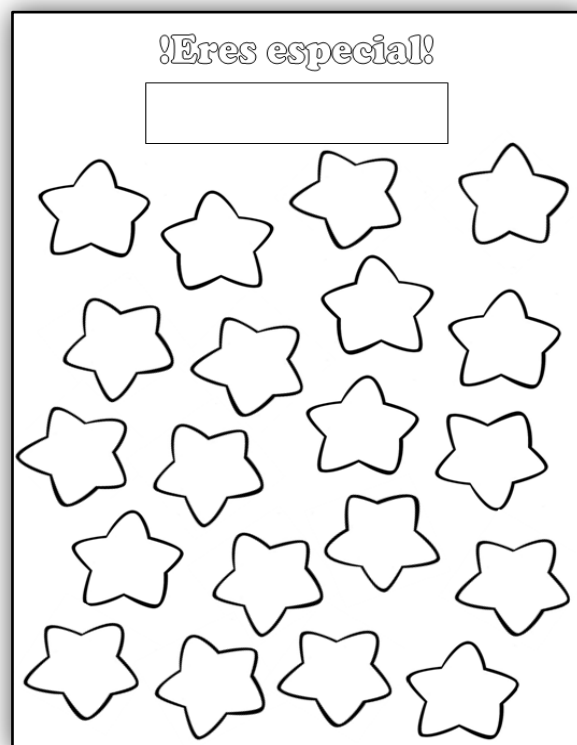


Figura 9. Ficha “Estrellas para todos”.

Sesión 21:

Objetivo: Apoyarse en los demás cuando nos enfrentamos a un problema demasiado difícil. Aprender a enfocar los obstáculos como un reto a superar, sin desanimarse ni rendirse. Fomentar la ayuda entre compañeros.

Recursos: Papel y material para escribir. Cuento “No puedo”. (Anexo 1.13)

Organización: Individual, en las mesas de trabajo.

Desarrollo: En primer lugar, la maestra contará el cuento, y posteriormente lo debatiremos para llegar a la conclusión de que pedir ayuda también es una manera válida de solucionar un problema, cuando solos no somos capaces de hacerlo.

A continuación, cada niño escribirá en un pedazo de papel un problema al que se han enfrentado recientemente y aún no sabe cómo solucionar (no pondrá el nombre para que sea anónimo). Cuando lo hayan hecho, la maestra los recogerá y los volverá a repartir aleatoriamente.

De este modo, a cada niño le llegará un problema de otra persona, y escribirá justo debajo una solución para el mismo, ofreciendo su ayuda, y lo pondrá en común.

Sesión 22: Copas y medallas

Objetivo: Centrarse en los logros y cualidades positivas tanto propias como de los compañeros.

Recursos: Folios amarillos, ficha de medallas y copa. Material para dibujar y escribir. Cinta de regalo fina y brillante.

Organización: Individual y en gran grupo.

Desarrollo: Cada niño recibirá una ficha de copa y medallas impresa en papel amarillo. En la copa podrá poner su nombre, así como una cualidad positiva que le haga único en la clase, en cualquier aspecto. (Por ejemplo, “Copa de campeón a Alberto, por saber dibujar muy bien”).

A continuación, las medallas irán destinadas para los tres siguientes niños por orden de lista (colgaremos la lista de clase en la pizarra). Cada alumno decidirá por qué se

merecen esos niños una medalla de oro, y escribirá el nombre y la cualidad. (Por ejemplo “Medalla de oro a Belén, por ayudar siempre a los compañeros”). Añadirán una cinta para colgarla al cuello.

Por último, cada niño irá saliendo al frente de la clase, la maestra le entregará su copa (y todos aplaudirán), y tres de los niños de la clase le entregarán sus medallas, anunciando los méritos en alto.

Importante: Debemos evitar comentarios en contra de lo que cada uno ponga en su copa. Los alumnos podrán dar ideas a aquellos que no sepan qué poner en su copa, pero nunca ver algo escrito y negar que sea cierto.

Sesión 23: Mi futuro

Objetivo: Ser conscientes de las propias capacidades, y a partir de ellas reflexionar sobre nuestras metas en la vida.

Recursos: Folios y material para dibujar.

Organización: Individual y en gran grupo

Desarrollo: Cada niño dibujará en un folio lo que quiere ser de mayor. Luego, por turnos, lo expondrán al resto de la clase, explicando y defendiendo que con sus capacidades lo van a lograr.

Por último, pegaremos estos dibujos en un mural o en cualquier lugar visible de la clase, con el título: “Personas importantes que saldrán de este colegio”.

Sesión 24: Mural “La mejor clase”

Objetivo: Recordar lo que hemos aprendido durante esta propuesta. Recopilar todas las enseñanzas, y reflexionar sobre si nos han servido en nuestra vida o han hecho que cambiáramos nuestra opinión.

Recursos: Papel continuo. Papeles de colores. Material para dibujar y escribir. Elementos decorativos que los niños habrán traído de casa.

Organización: En gran grupo

Desarrollo: En primer lugar, la maestra anunciará que esta será la última sesión, por lo que la dedicaremos a recordar todo lo aprendido. Cada niño, por turnos, irá diciendo una cosa nueva que ha aprendido en estas sesiones, lo que más le ha gustado o lo que considera más importante.

A continuación, daremos a cada uno una cuartilla de color para que escriban en ella algo importante que han aprendido en estas sesiones.

Estos papeles serán pegados en un mural común, el cual se titulará “La mejor clase”. Podrán decorar el mural como deseen, añadir mensajes, dibujos, etc. Por último escribirán los nombres de toda la clase, y colgarán el mural en un lugar bien visible en el colegio.

Sería ideal que todas las clases hayan participado en programas parecidos, a final de curso se puedan exponer todos los murales, para que todos los alumnos puedan ver los valores que ha aprendido cada grupo.

Todas estas actividades son el fruto de consultas bibliográficas e ideas propias, además de la correspondiente adaptación a la edad y las características del grupo de alumnos. En concreto, se han tomado ideas de Feldman (2001), Feldman (2005), López (2008) y Santos (2012).

Las fichas y demás recursos agregados en los anexos son de elaboración propia.

16. RECURSOS

La presente propuesta está pensada para poder ser realizada en cualquier centro de primaria, sin importar los recursos con los que cuenten. Es por ello que los materiales y demás recursos necesarios en esta propuesta suelen estar presentes en cualquier colegio, y aquellos que no se encuentren pueden incluso fabricarse a mano por un bajo coste.

Tabla 6: Detalle de los recursos necesarios. Elaboración propia.

| | |
|----------------------------|--|
| Recursos materiales | Están detallados en cada sesión. Serán materiales generalmente del aula, así como otros de nuevas tecnologías (ordenadores y proyector). Todas las fichas que se requieren en las actividades están incluidas en los anexos. |
| Recursos personales | Únicamente será necesaria la presencia de una maestra, preferiblemente la tutora del grupo de niños. |
| Recursos espaciales | La gran mayoría de las sesiones se desarrollan en el aula de clase. Sin embargo a veces será necesario desplazarse a otros espacios, como el aula multimedia. |

17. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dentro del grupo de niños con el cual vamos a realizar la intervención, no encontramos ninguno con Necesidades Educativas Espaciales. Sin embargo, habrá que tener en cuenta la presencia de tres niños extranjeros no hispanohablantes, como ya se ha comentado anteriormente.

Estos niños comprenden el español casi en su totalidad, pero existe la posibilidad que no siempre entiendan el propósito de una actividad o la tarea que se les ha encomendado.

Para cubrir esta carencia, recurriremos a los grupos de trabajo. La maestra distribuirá dichos grupos para que estos niños estén junto a compañeros que les puedan ayudar y explicar los aspectos que no entendieron.

Si esta propuesta se lleva a cabo con otro grupo de alumnos, será necesario analizar las necesidades de cada uno de ellos, y plantear, si fuera necesario, una adaptación de las actividades o la metodología en función de cada caso.

18. PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS

Anteriormente, hemos explicado que el desarrollo de la autoestima depende, entre otros aspectos, de los contextos más cercanos al niño. De este modo, al igual que es importante trabajarla en la escuela, también es imprescindible concienciar a los padres de la necesidad de trabajarla en casa.

Es por ello que sería conveniente dedicar unos minutos en la reunión de principio de curso a hablar de la autoestima de los hijos, y su importancia en la educación y en el desarrollo integral de la persona.

Así también, se les informará del proyecto que realizaremos durante el curso, y de los valores y aspectos en los que educaremos a sus hijos. Propondremos la colaboración entre la escuela y la familia, para hacer más efectivas y permanentes estas enseñanzas.

Una de las maneras de concretar esta colaboración es a través de pequeñas actividades y rutinas a realizar en casa, tales como los propuestos por Feldman (2001). Entre todas ellas, destacamos uno que consideramos imprescindible: los padres escribirán una carta a sus hijos contándoles por qué son especiales y por qué les quieren tanto. Detalles como estos serán de gran ayuda a la hora de desarrollar una autoestima adecuada en nuestros alumnos.

19. EVALUACIÓN

A lo largo de toda la propuesta se llevarán a cabo tres tipos de evaluación:

Evaluación inicial: necesaria para saber las características del grupo clase, y en función de las mismas adaptar si fuera necesario la metodología de la propuesta. Del mismo modo, es conveniente saber los gustos e intereses de los niños, para tener recursos para captar su atención hacia las tareas propuestas.

Evaluación continua: a lo largo de todo el proceso, comprobaremos como se va desarrollando el autoconcepto y la autoestima de los niños, así como si se cumplen los objetivos propuestos para cada actividad. Esto se hará a través de la simple observación. Se pondrá especial atención a aquellos niños que, al principio de las sesiones, se haya detectado que podrían tener problemas de autoestima.

Evaluación final: terminado el proyecto, se hará una evaluación no solo de los niños y de cómo desarrollaron su autoestima y su autoconcepto, sino también la propuesta en sí y la actuación del docente.

En función de los resultados de estos tres tipos de evaluación, se podrá modificar la propuesta, tanto en el progreso de la misma como de cara a futuros cursos.

19.1. Evaluación de los alumnos

Criterios de evaluación

Se tendrán en cuenta los siguientes criterios de evaluación, organizados en la Tabla 7.

Tabla 7: Criterios de evaluación para los alumnos. Elaboración propia.

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | Puntuación (1-5) | | | | |
|---|---------------------|--|--|--|--|
| Posee un autoconcepto ajustado a la realidad | | | | | |
| Conoce sus virtudes y defectos, y los valora como partes indispensables de su personalidad. | | | | | |
| Sabe enfrentar un error de forma equilibrada. Los acepta como pasos que le acercan a la meta. | | | | | |
| Tiene el deseo de superarse a sí mismo y vencer sus limitaciones. | | | | | |
| Confía en sus capacidades. | | | | | |
| Es consciente y valora la gente que lo aprecia y lo acepta tal como es. | | | | | |
| Valora a los demás, y reconoce y aprecia sus virtudes | | | | | |
| Cuida su conducta y expresa la valoración de los demás. | | | | | |

Técnicas e instrumentos de evaluación

En primer lugar, la técnica básica para evaluar será la observación activa y la interacción con los alumnos. A través de los procesos y resultados de las actividades, así como de las conversaciones que la maestra mantenga con los alumnos, podrá comprobar si estos están desarrollando o no los objetivos de la propuesta. Destaca en especial la sesión 8, en la cual los propios niños realizarán un test de autoestima, que podrá ser utilizado por la maestra para comprobar su evolución.

En cuanto a los instrumentos de evaluación, destaca la tabla arriba indicada, la cual se completará con números del 1 al 5 en función de la consecución de los objetivos propuestos.

19.2. Evaluación de la actuación docente

Durante todo el desarrollo de la propuesta se tendrán en cuenta una serie de actitudes por parte del maestro, que realmente se tendrían que cumplir a lo largo de toda la jornada escolar.

Para evaluarlas se utilizará la Tabla 8.

Tabla 8: Criterios de evaluación para los maestros. Elaboración propia.

| CRITERIO DE EVALUACIÓN | Puntuación (1-5) |
|---|---------------------|
| Aceptar a los niños por lo que son. Tratarles con el mismo respeto que a los adultos. | |
| No comparar a los alumnos, ni a sus producciones o resultados académicos. | |
| Aportar generoso feedback y refuerzo positivo. | |
| Tratar a todos por igual y con justicia. | |
| Valorar la creatividad, la originalidad y la iniciativa propia. | |

| | |
|--|--|
| Mostrarse optimista. | |
| Recordar a los niños su valía, sus virtudes y sus capacidades y habilidades | |
| Valorar y ensalzar los logros de los niños, especialmente cuando vienen después de un gran esfuerzo. | |
| Favorecer un clima de comunicación y confianza en el aula. | |
| Escuchar a los niños, sus problemas y aportaciones. (A pesar de que para los adultos a veces carezcan de sentido). | |

Todas estas pautas son consideradas, en realidad, aspectos básicos del comportamiento de un docente en el aula, pero nunca está de más prestar especial atención a su cumplimiento.

Por último, también evaluaremos la propuesta en sí, considerando posibles mejoras y nuevas posibilidades para cursos posteriores.

20. PUESTA EN PRÁCTICA DE LA PROPUESTA

20.1. Reflexión sobre las sesiones

Debido al limitado tiempo del que hemos dispuesto para realizar esta propuesta, hemos puesto en práctica solo algunas de las actividades de la misma.

A continuación, en la Tabla 9, detallamos las actividades realizadas en el aula, ordenadas cronológicamente:

Tabla 9: Relación de sesiones puestas en práctica. Elaboración propia.

| SESIONES REALIZADAS | SESIONES DE LA PROPUESTA |
|---------------------|---|
| Sesión 1: | Sesión 8: ¿Qué nota me pongo? Sesión 9: SMS de mi amigo invisible. |

| | |
|-----------|---|
| Sesión 2: | Sesión 10: Soy único e irrepetible. |
| Sesión 3: | Sesión 13: La red de amistad de la clase. |
| Sesión 4: | Sesión 18: Cuidamos nuestras palabras. |
| Sesión 5: | Sesión 20: Estrellas para todos. |

En general, los niños han respondido positivamente a todas las actividades, principalmente porque salían de su rutina escolar y resultaban novedosas.

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

¿Qué nota me pongo?

Decidimos empezar por esta actividad para empezar a conocer a los niños, ya que, debido a nuestra reciente entrada en el aula, no los conocíamos lo suficiente como para efectuar una evaluación a partir de la simple observación.

La mayoría de los niños afrontó con entusiasmo la tarea, pero también hubo algún alumno que despreció la actividad avisando que pondría “un cero en todo”. Esto no fue tomado como una abaja autoestima, sino más bien ansia de llamar la atención.

SMS de mi amigo invisible

Esta ha sido una de las dinámicas que más ha entusiasmado a los alumnos. Algunos de ellos han mostrado un leve desagrado cuando han sabido a quién debían escribir el mensaje, pero aun así han puesto todo su esfuerzo en ello.

Ha habido mensajes muy creativos y otros bastante simples, pero todos ellos contenían aspectos positivos y estaban escritos desde el respeto y el cariño, por lo que en general se ha cumplido el objetivo.

El mejor momento ha sido al recibir cada uno su mensaje, ya que las caras de ilusión y alegría mostraban por sí mismas la eficacia de esta actividad.

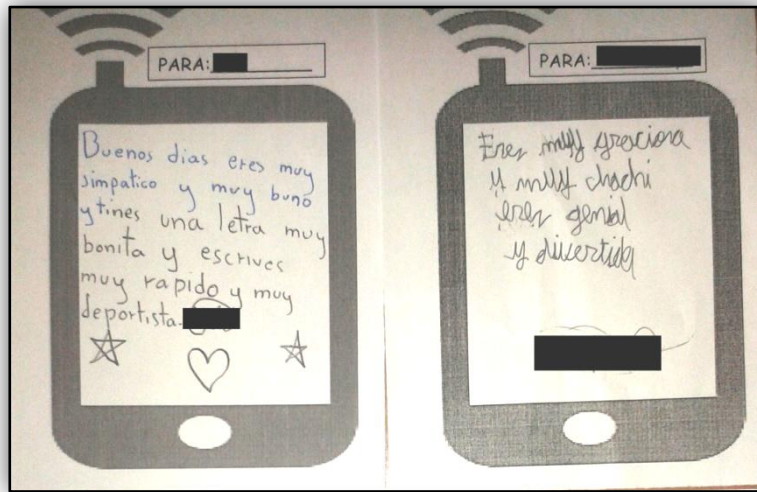


Figura 10. Mensajes de los alumnos para el amigo invisible.

Soy único e irrepitible

Pese a que ya no se consideran a sí mismos niños pequeños, han aceptado el cuento con más entusiasmo e interés del que esperábamos. Mejor aún ha sido el momento en el que han abierto la caja, pues realmente no se esperaban el espejo en su interior.

Las relaciones de los niños mostraban de forma completamente sincera la sorpresa y la posterior alegría al saberse considerado el mayor tesoro del mundo. Sin embargo, algún niño ha sentido más bien decepción, ya que esperaba algo más inusual que su reflejo.

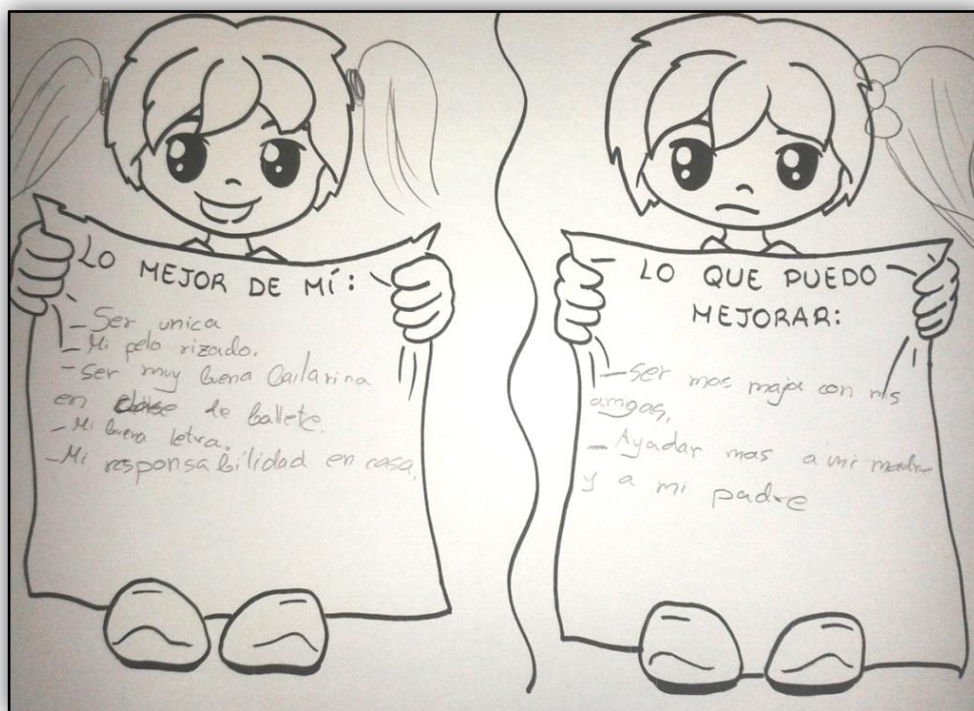


Figura 11. Producción de un alumno en la ficha "Lo mejor de mí".

En el momento de escribir los aspectos positivos y negativos de la propia persona, muchos niños han tenido dificultades para llenar el espacio. Esto demuestra una leve inmadurez en el autoconcepto, ya que no son capaces de describirse a sí mismos de forma autónoma y sin pautas.

La red de amistad de la clase

Los niños han mostrado al principio bastante reticencia a hablar en público de los propios sentimientos. Es por ello que hemos animado a los más abiertos a que comenzasen con la actividad. Poco a poco el clima se ha ido distendiendo y todos han acabado por participar de forma activa.

A algunos niños les ha sido un poco complicado el hecho de sujetar el cordón al tiempo que lanzaban el ovillo.

Ha habido intervenciones muy interesantes, que han puesto al descubierto relaciones de amistad muy sinceras entre ciertos niños y niñas. Por otro lado, también ha habido alumnos que no han querido profundizar en su interior, y su aportación ha sido correcta pero fría.

Cuidamos nuestras palabras

Se ha elegido llevar a cabo esta actividad con prioridad ante otras porque lo hemos visto necesario dentro del grupo. En múltiples ocasiones y contextos, hemos oído frases hirientes por parte de un alumno a otro. Estos niños parecen no darse cuenta de cuándo sus palabras hacen daño a los compañeros, por lo que hemos visto adecuado trabajar la empatía de un modo especial.

Esta actividad, además, estaba pensada para realizarse por parejas, por lo que los niños han podido consensuar sus respuestas antes de compartirlas con la clase.

El punto más importante de esta actividad ha sido al final, después de poner en común todas las aportaciones, y de discutir la manera más adecuada de decir cada cosa. Hemos propuesto un propósito general para toda la clase: el cuidar, a partir de ese momento, nuestras palabras para no herir a los compañeros, y pensar más en cómo se sentirán ante nuestros comentarios.

En los días siguientes, de hecho, hemos notado una disminución de este tipo de comentarios, aunque aún habría que trabajarlo más.

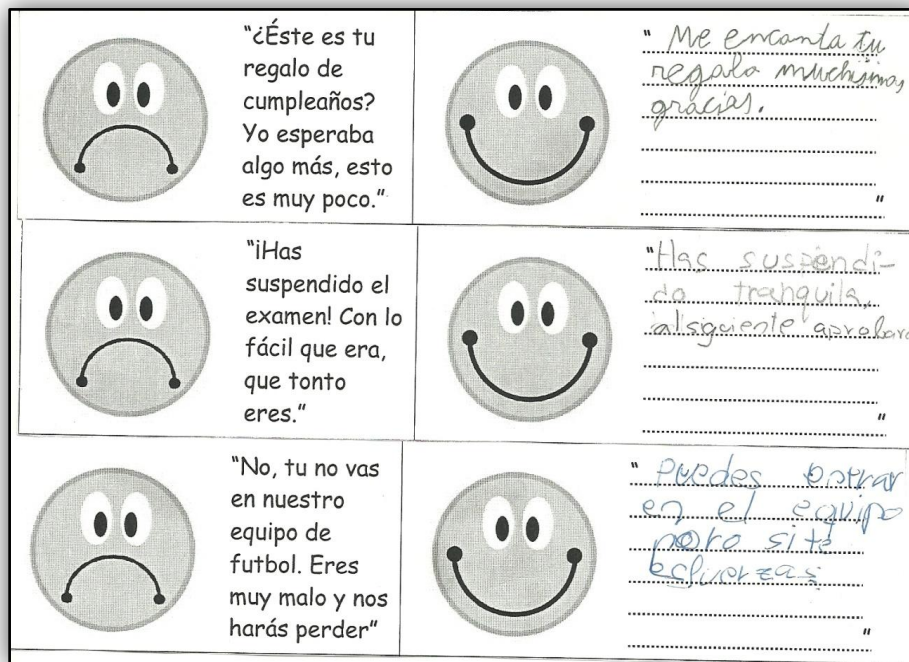


Figura 12. Producciones de los alumnos para "Cuidamos nuestras palabras".

Estrellas para todos

Esta sesión se llevó a cabo el último día de nuestra permanencia en el centro. El objetivo era, aparte de los especificados en la actividad, procurar que los niños se llevaran un buen recuerdo de esta experiencia.

Esta dinámica les ha gustado especialmente, y todos han participado de manera activa. Como es habitual, hay niños que se han esforzado menos, y se han limitado a mensajes como "Es chica", y otros realmente cariñosos u originales "Me gusta mucho tu pelo" o "Me caes muy fenomenal".

Sin embargo, por otro lado, esta actividad también ha demostrado todo el trabajo que queda por hacer, ya que algunos de los mensajes, aunque debían ser positivos y probablemente han sido escritos con buena intención, no eran adecuados. Por ejemplo "Aunque estés regordita eres muy amable" o "Es una persona normal".

También hemos detectado que algunos niños no han entendido bien el ejercicio, ya que han añadido aspectos negativos como “Me tiras del pelo”, “Me pegas” o “Estás cabreada siempre”.

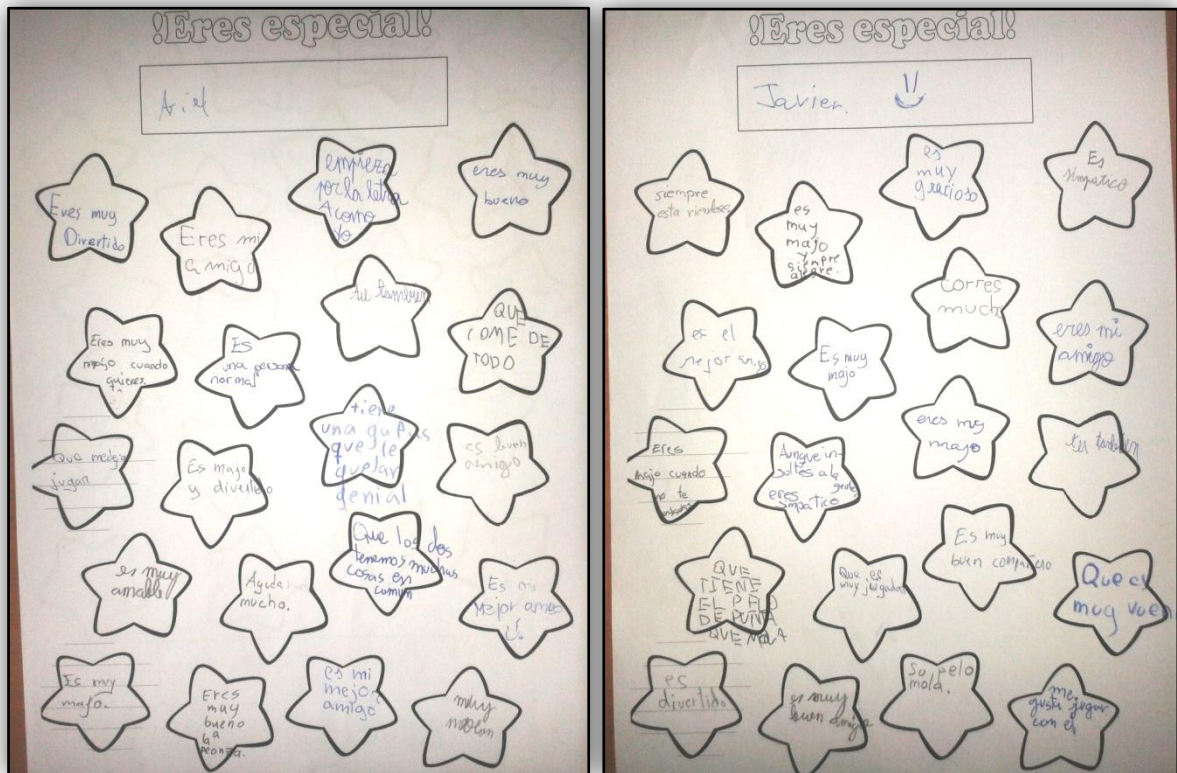


Figura 13. Producciones de los niños en “Estrellas para todos”.

Pese a ello, y dado que la mayoría de comentarios son positivos, hemos animado a que los niños lo cuelguen en sus respectivas habitaciones, o les den un puesto especial en alguna carpeta, para que, siempre que lo vean, recuerden todos los aspectos positivos de su personalidad.

De todos modos, esto es solo una pequeña muestra de lo que podríamos haber trabajado con la clase. La propuesta está pensada de un modo transversal y extensivo para evitar este tipo de fallos, e ir viendo la evolución de los niños a lo largo de todo el proyecto.

20.2. Evaluación

En general, la propuesta ha sido muy bien aceptada por los niños, y ha estado correctamente ajustada a su nivel evolutivo y a las características del aula, así como al tiempo del que disponíamos.

Como comentábamos en la propuesta, la parte más importante de esta evaluación es la observación, la cual no ha podido llevarse a cabo de un modo completo debido a las exigencias y condiciones de nuestra estancia en el centro. Sin embargo, si hemos podido alcanzar un cierto grado de conocimiento de los niños y niñas de esta aula.

Sin embargo, y al no haber realizado más que una pequeña parte de la propuesta, no vemos apropiado completar la tabla con los criterios de evaluación, ya que no todos estaban trabajados en las actividades que pudimos poner en práctica.

Por lo tanto, a continuación exponemos una serie de observaciones generales, derivadas del breve periodo que hemos compartido con los niños, y de las limitadas sesiones que hemos llevado a cabo.

En primer lugar, casi todos los niños están en proceso de desarrollar tanto su autoconcepto con su autoestima. Sin embargo, algunos comienzan a mostrar los primeros síntomas de lo que podría convertirse en un déficit de autoestima. Esto se observa en comentarios como “No debo decir que estoy demasiado gorda”, o en el test de autoestima un exceso de respuestas negativas.

También podemos comprobar la gran influencia de los adultos sobre el autoconcepto de los niños, en valoraciones como “Soy muy manso”, “Debo comer mejor” o “Me engancha a todos los videojuegos”. Estas frase, probablemente las hayan escuchado más de una vez de parte de sus padres o familiares adultos, por lo que las han terminado por incluir en su autoconcepto.

Del mismo modo podemos ver la influencia del contexto, en este caso el escolar. La mayoría de los niños ha reconocido que debe mejorar en “Saltar a la comba”, ya que es lo que acaban de empezar a trabajar en educación física y hay bastante diferencia de nivel entre unos y otros.

De este conjunto de respuestas entendemos que el niño está formando en este momento lo que será su ideal de persona, aquella imagen que marque la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal.

Por otro lado, al igual que están en proceso de aprender a valorarse a sí mismos, también están en proceso de aprender a valorar a los demás. En esta aula no hay problemas graves de convivencia (discriminación, insultos, peleas, etc.), pero tampoco hay mucho sentimiento de grupo.

Estos alumnos carecen casi por completo de empatía, ya que no paran a pensar si han herido a alguien con su comportamiento o sus palabras. Son bastante individuales, por lo que sería positivo fomentar las relaciones sociales, el respeto y la cooperación.

Dentro de la propuesta completa existían actividades dirigidas a este fin, pero al no haber sido llevadas a cabo, no podemos evaluar su eficacia. Lo que sí podemos valorar son las reacciones de los niños al hacer las actividades de mensajes. Cada vez que escribían un mensaje lo hacían poniendo todo el interés, y pensando en hacer feliz al receptor. Habría que fomentar este tipo de dinámicas para desarrollar estas capacidades.

21. CONCLUSIÓN FINAL DEL PROYECTO

En conjunto, el proyecto ha sido una experiencia positiva, ya que nos ha permitido concienciarnos de la importancia de la autoestima en la educación de los alumnos.

Actualmente defendemos una educación integral y completa desde la escuela, pero este principio a veces se queda en la teoría, y luego en las aulas nos centramos en los contenidos puramente académicos.

No debemos olvidar que los niños también están creciendo como personas, y necesitan también educación emocional y social, como la autoestima, los valores o las capacidades sociales.

Todas estas enseñanzas ayudarán al niño a lo largo de su vida, a enfrentarse a cualquier reto que se le presente. En su futuro como adulto, le serán tan necesarios los contenidos de matemáticas como la resolución pacífica de problemas.

Este es un aspecto del cual deben estar concienciados todos los profesores y maestros, desde la educación infantil hasta la universitaria, ya que toda la formación colabora a este desarrollo global.

Quizás en Educación Infantil y Primaria sean más conscientes de la importancia de la educación emocional, pero según avanzan los cursos, se va a portando cada vez más importancia a los estrictos contenidos académicos.

Se cierra, por tanto, este proyecto abriendo la posibilidad de investigación de una propuesta similar, aplicada a la Educación Secundaria, con el objetivo de formar adolescentes preparados para la vida en sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, R. (2004). La autoestima en la educación. *Revista límite*, 11, pp. 82-95.
- Bermúdez, M. P. (2000). *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Feldman, J. R. (2001). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* Madrid: Narcea.
- Feldman, J. R. (2005). *Autoestima para niños: juegos, actividades, recursos y experiencias creativas*. Madrid: Narcea
- Fernández, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15 (6), pp. 421-436.
- Garma, A. M. y Elexpuru, I. (1999). *El autoconcepto en el aula. Recursos para el profesorado*. Barcelona: Edebé.
- González-Martínez, M.T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Revista Aula*, 11, pp. 217-232.
- González-Pienda, J. A., Núñez, J. C., González, S. y García, M. S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 2 (9), pp. 271-289.
- López, Y. (2008). Estrategias y actividades para favorecer la autoestima en los niños de primer ciclo de la escuela primaria. [200.23.113.59/pdf/24720.pdf](https://doi.org/10.23113.59/pdf/24720.pdf) (Consultado el 26 de abril de 2014)
- Marina, J. A. (2005). Precisiones sobre la educación emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), pp. 27-43.

- Martín-Albo, J. Núñez, J. R., Navarro, J. G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 2 (10), pp. 458-567.
- Mruk, C. (1998). *Auto-estima. Investigación teoría y práctica*. Bilbao: Descleé de Brouwer, S.A.
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista INIE*, 2 (7), pp. 1-27.
- Ortega, P., Mínguez, R. y Rodes, M. L. (2001). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. *Biblid*, 12, pp. 45-66.
- Santos, M. (2012). Actividades para desarrollar la autoestima. www.slideshare.net/marisantos6/16-actividadesdeautoestima# (Consultado el 26 de abril de 2014)
- Vallés, A. (1998). *Como desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid: Editorial EOS.

ANEXOS

1.1. Puzle de la clase

Necesario para la sesión 3.

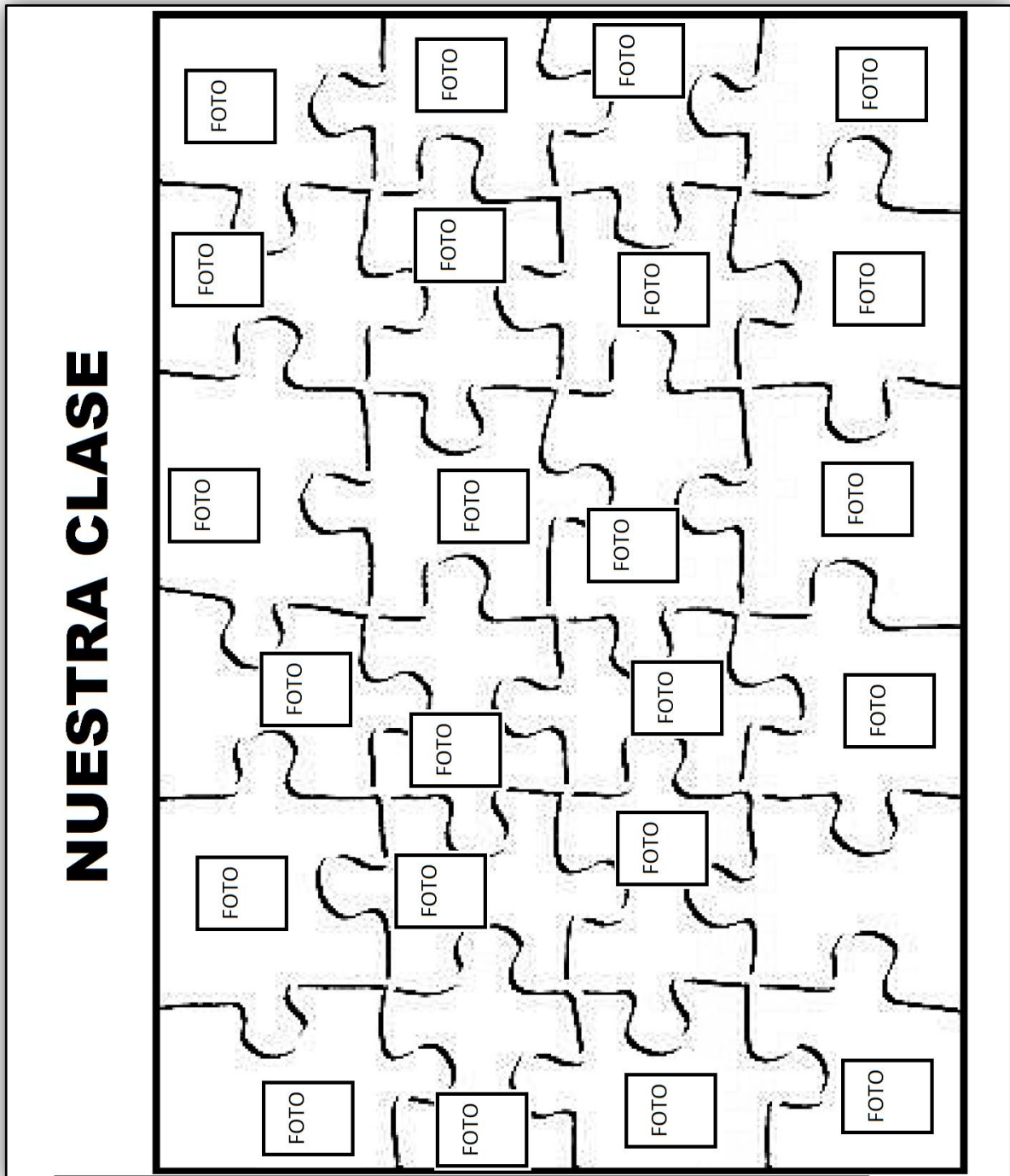


Figura 14. Puzle mural de nuestra clase

1.2. Ficha “Momentos felices y tristes”

Necesario para la sesión 5.



Figura 15. Ficha de momentos felices y tristes.

1.3. Ficha “Mi amigo misterioso”

Necesario para la sesión 6.

| PREGUNTA: | YO | MI AMIGO |
|-------------------------------|----|----------|
| ¿Cuál es tu color de ojos? | | |
| ¿Cuál es tu deporte favorito? | | |
| ¿Qué mes naciste? | | |
| ¿Cuál es tu comida favorita? | | |
| ¿Dónde te gustaría viajar? | | |
| ¿Qué cantante te gusta? | | |
| ¿De qué color tienes el pelo? | | |

Figura 16. Ficha “Iguales pero diferentes”.

1.4. Test de autoestima

Necesario para sesión 8.



¿Qué nota te pones?



NOMBRE: _____

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|----|---|---|---|
| Jugando a los deportes | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| En las notas del cole | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Jugando con mis amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Con mis padres | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Colaborando en casa | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Cuando me enfado | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Hablando con mis compañeros | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Jugando con mis hermanos/primos | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Compartiendo mis cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Mi carácter/personalidad | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Haciendo amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Cuidando mi cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Mi sinceridad | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Comiendo | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Siendo educado | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |
| Mi aspecto físico | 1 | 2 | 3 | 4 | ☹️ | 😐 | 😊 | 😄 |

Figura 17. Test de autoestima.

1.5. Teléfonos móviles

Necesario para sesión 9.

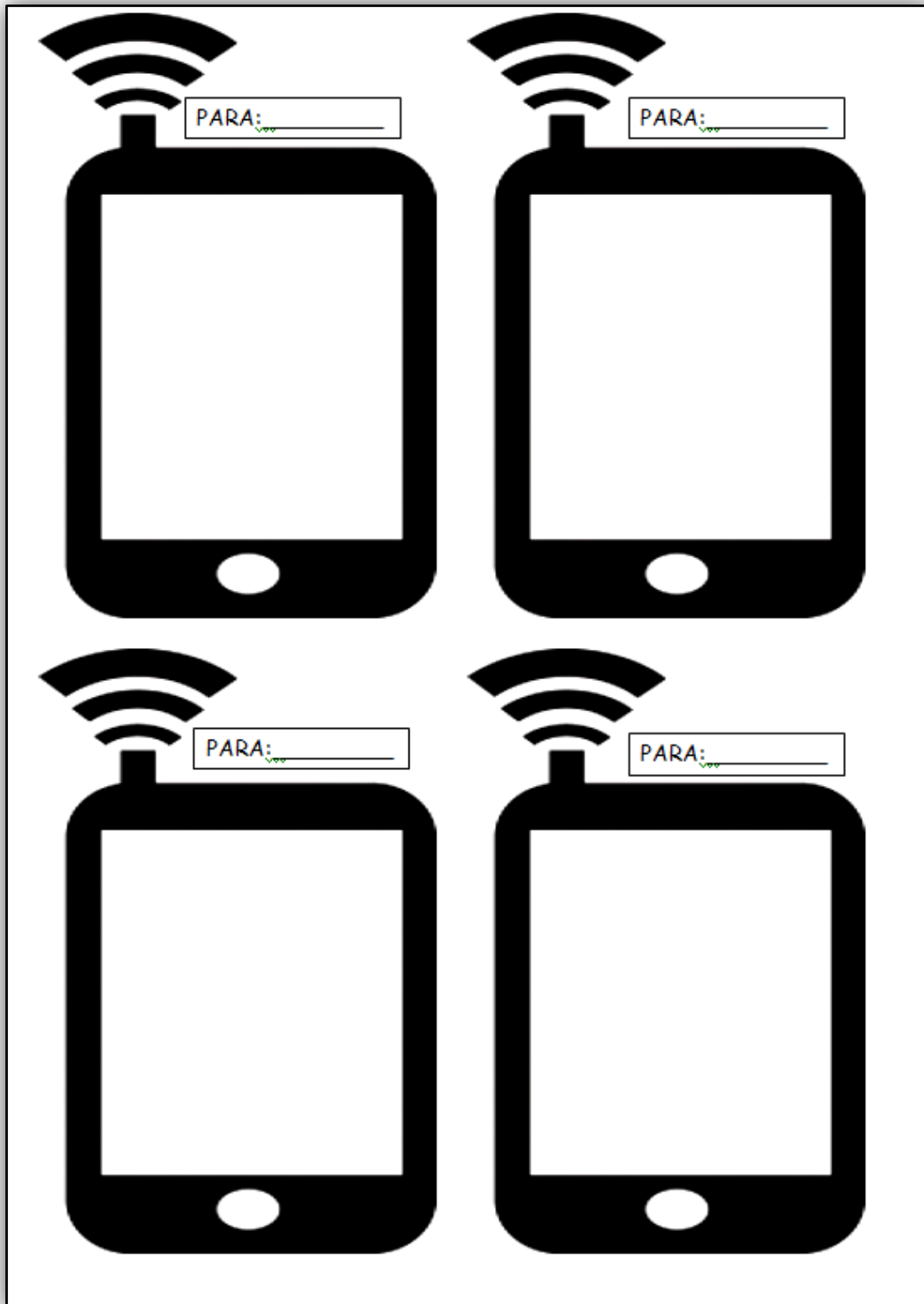


Figura 18. Ficha teléfonos móviles.

1.6. Cuento “El mayor tesoro del mundo”

Necesario para sesión 10.

EL MAYOR TESORO DEL MUNDO

Erase una vez, un hombre aburrido de la vida que llevaba “Siempre hago lo mismo, siempre veo lo mismos, estoy cansado”, decía. Un día decidió ir a buscar la cosa más maravillosa del mundo entero, y se propuso buscar hasta encontrarla.

Viajo a muchos sitios, allí donde le decían que existía algo único en el mundo, pero a nuestro protagonista nada le impresionaba.

Visitó las pirámides de Egipto, la Estatua de la Libertad y la Torre Eiffel, pero siempre determinaba que aquello no era tan fantástico, pues el ser humano podía hacer una copia cuando quisiera. Visitó la gran muralla china, el Monte Machu Picchu y hasta el Acueducto de Segovia.

Pero nada le parecía lo suficientemente impresionante. Todo aquello se podía repetir, no era único, así que no podía ser lo más maravilloso del mundo.

Cansado de tanto viajar, volvió a su casa, y un día le contó su aventura a un vecino muy anciano. El señor se rió de él y le dijo “Has viajado en vano, iyo tengo en mi casa lo más maravilloso del mundo! Ven, ite lo enseñaré!

El anciano volvió con una caja pequeña y brillante, y se la entrego al hombre. Este la abrió, miró dentro, y entendió que aquello era lo más maravilloso del mundo, algo único e irrepitable.

1.7. Ficha “Lo mejor de mí”

Necesario para sesión 10.

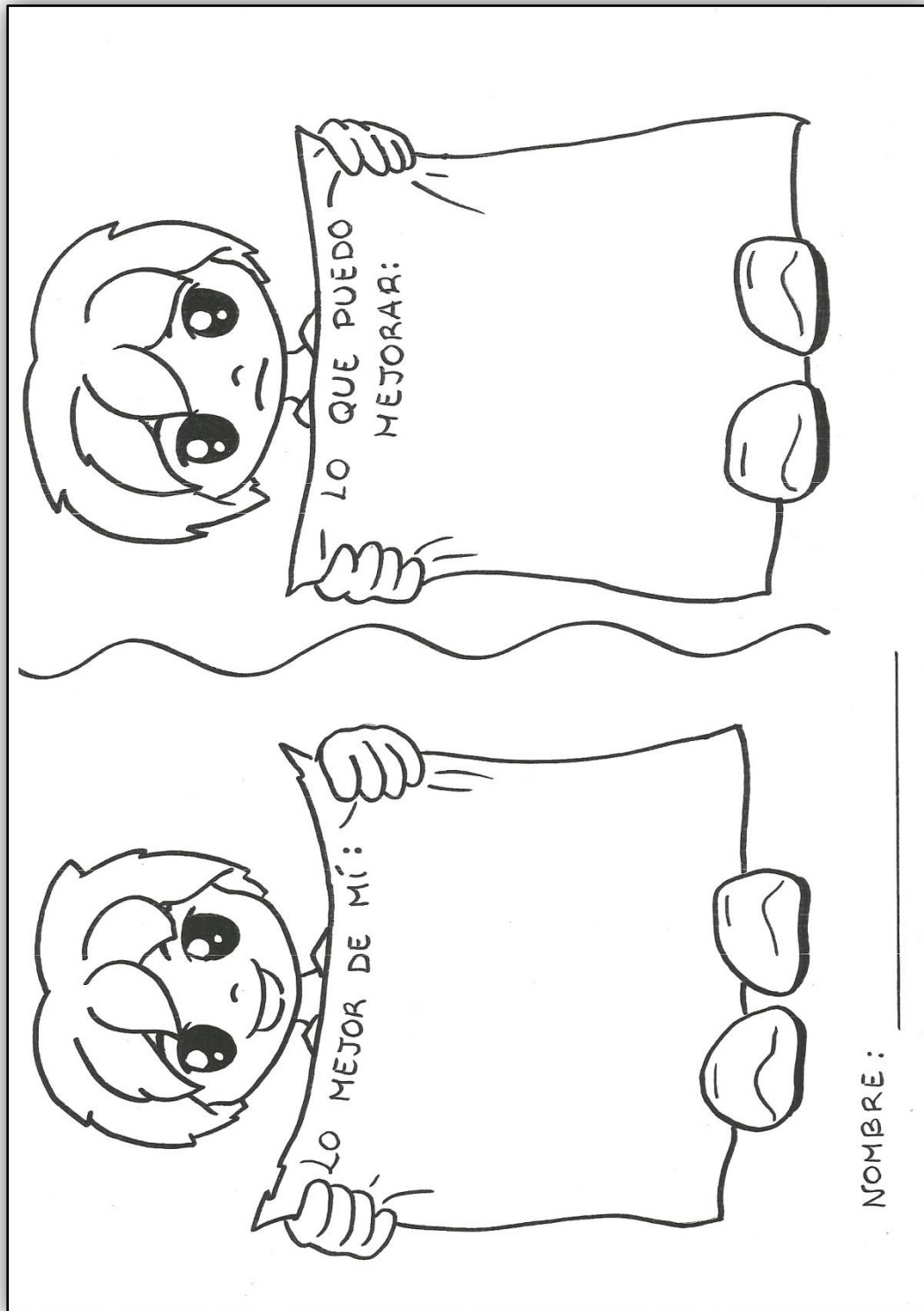


Figura 19. Ficha “Lo mejor de mí”.

1.8. Cuento “Tamy, la pastelera”

Necesario para sesión 12.

TAMY, LA PASTELERA

Tamy era una chica alegre, amable y vivaracha. Su gran sueño en la vida era ser pastelera. Sin embargo, sus postres y pastelillos no eran precisamente los mejores de la región. Y es que Tamy era un completo desastre en la cocina: se le quemaban las galletas, metía los huevos enteros en la masa y sus pasteles siempre salían aplastados. Nunca había tenido ánimos siquiera para probar una de sus pastas, pues con la pinta que tenían, no se imaginaba cómo podían saber.

Un día, intentando hacer galletas de chocolate, confundió el azúcar con la sal, ¡qué desastre! En ese momento, Tamy se rindió, se fue a su cuarto y decidió nunca jamás volver a cocinar. “Nunca seré una buena pastelera”, pensaba.

Al día siguiente, cuando volvió a la cocina, las galletas ya no estaban! ¡Se las estaban tomando sus padres y hermanos de desayuno! Tamy intentó avisarles de que estaban mal hechas, pero para su sorpresa, en vez de poner caras de asco, dijeron que estaban deliciosas. Aquel error había llevado a Tamy a crear unas galletas nuevas y riquísimas.

A partir de ese momento, volvió a cocinar, pero probando siempre los postres que hacía, y de este modo, y a base de confundirse, inventó las magdalenas de cereales crujientes, el pastel sabor a menta y los bollos rellenos de trozos de fruta. ¡Ahora sus postres son conocidos en toda la comarca!

1.9. Ficha “La escalera”

Necesario para sesión 12.

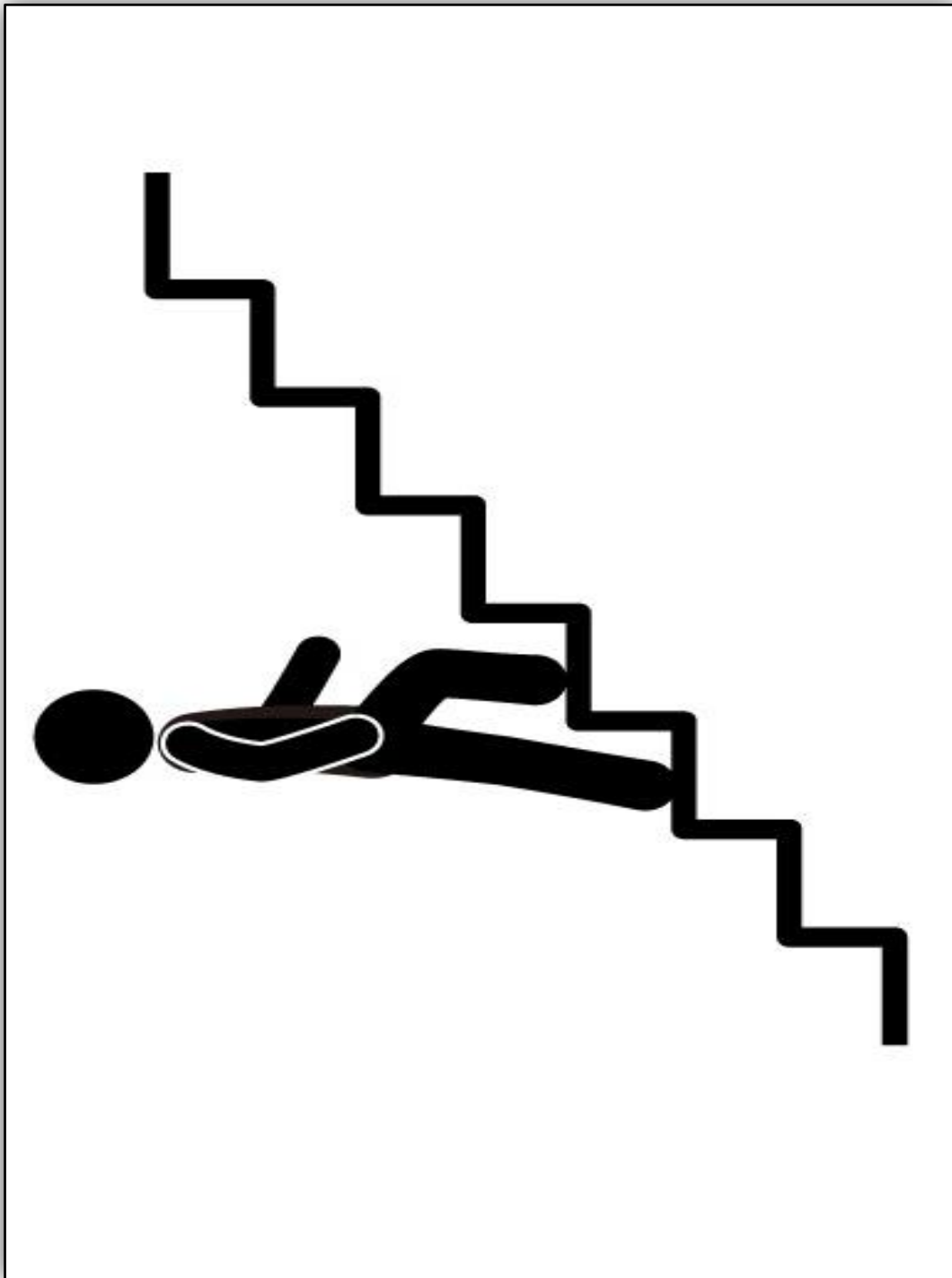


Figura 20. Ficha “La escalera”.

1.10. Ficha “Cuidamos nuestras palabras”

Necesario para sesión 18

























| | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|---|---|---|--|---|
| <p>"¡Buah! ¡Qué porquería de dibujal! No tienes ni idea de dibujar"</p>  | <p>"¿Se te ha vuelto a caer la pelota? Eres un torpe, no sabes jugar."</p>  | <p>"¡Has suspendido el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres."</p>  | <p>"No, tu no vas en nuestro equipo de fútbol. Eres muy malo y nos harás perder"</p>  | <p>"Tienes la mochila rota. Vaya mochila más mala, se te rompe con nada."</p>  | <p>"¿Y ese es el nuevo juguete que te ibas a comprar? Pues que feo. Yo tengo uno mejor"</p>  | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> |
| <p>"No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes..."</p>  | <p>"¿Este es tu regalo de cumpleaños? Yo esperaba algo más, esto es muy poco."</p>  | <p>"Te has caído en el recreo! ¡Jajajaja! ¡Qué torpe!"</p>  | <p>"Vaya corte de pelo, parece que se te ha caído. Te queda horrible"</p>  | <p>"¿Esas son tus zapatillas nuevas? Qué feas, mejor te las piso."</p>  | <p>"¿Un 8 en el examen? ¿Te crees muy listo por eso? Si era súper fácil!"</p>  | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> | <p>"</p>  <p>"</p> |

Figura 21: Ficha para “Cuidamos nuestras palabras”.

1.11. Ficha “Personas que me quieren”

Necesario para sesión 19.

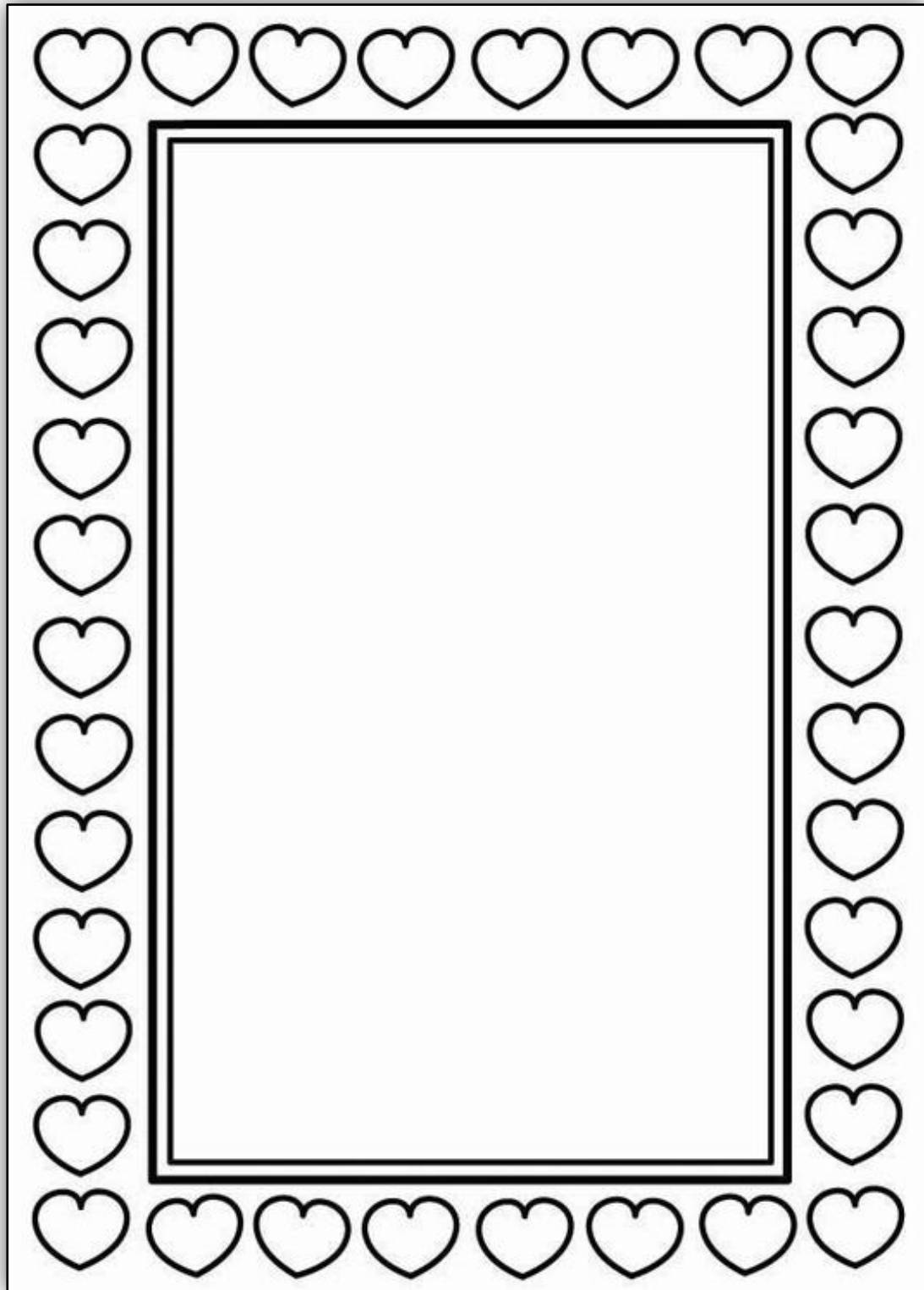


Figura 22. Ficha “Personas que me quieren”.

1.12. Ficha “Estrellas para todos”

Necesario para sesión 20.

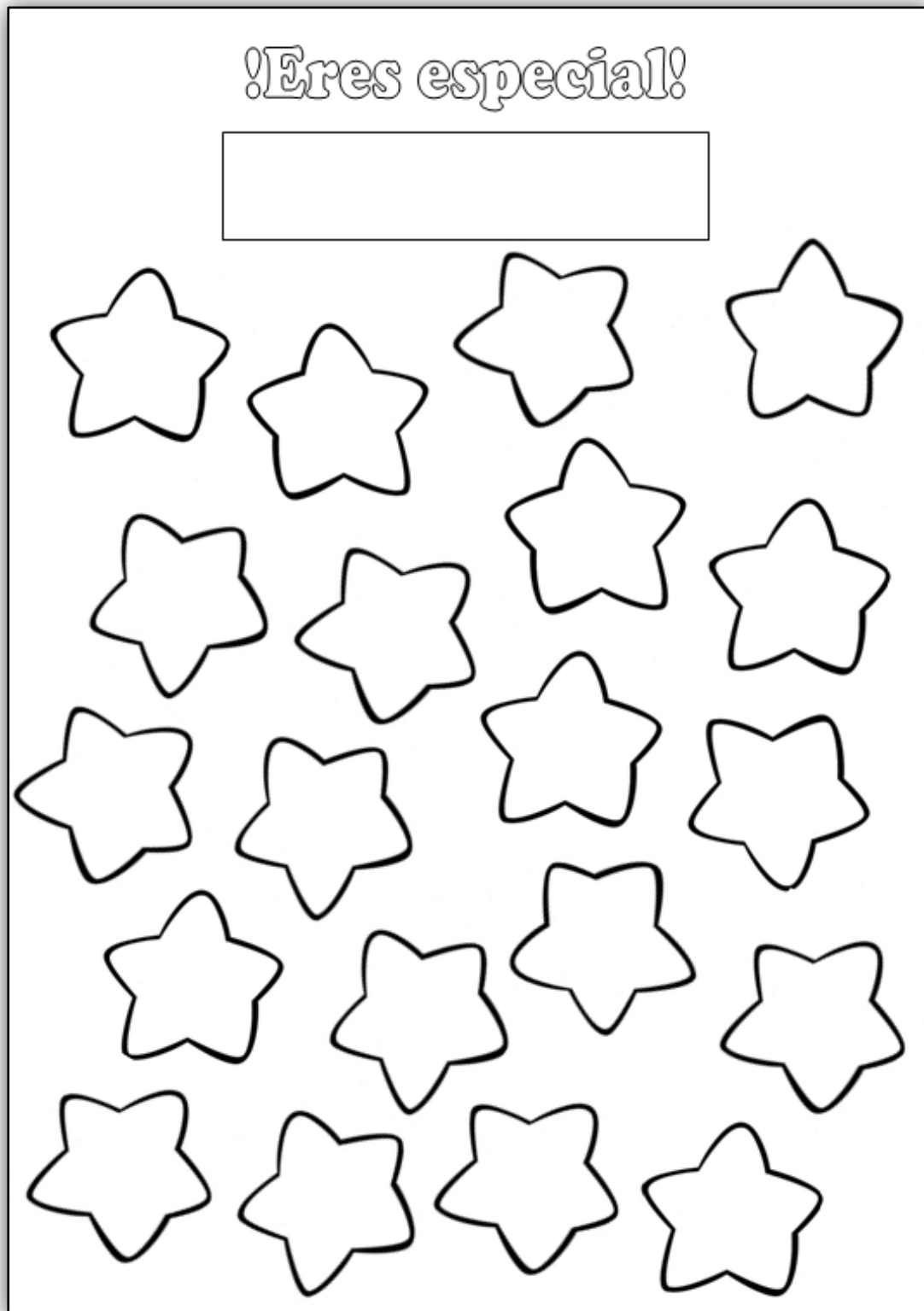


Figura 23. Ficha “Estrellas para todos”.