

Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y
Educación

Un programa para trabajar la
autoestima en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Olaya Giadás Rodríguez

Tutor: Antonio Cervero Fernández-Castañón

Junio, 2022

INDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	3
2. METODOLOGÍA	4
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. CONCEPTO DE AUTOESTIMA	5
3.2. EVOLUCIÓN DE LA AUTOESTIMA.....	7
3.2.1. <i>Evolución del significado</i>	7
3.2.2. <i>Evolución en la etapa infantil</i>	8
3.3. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA	10
3.3.1. <i>Importancia de la construcción de la autoestima</i>	10
3.3.2. <i>Importancia de la autoestima en el ámbito educativo</i>	11
3.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA	12
3.4.1. <i>Vinculación, singularidad, poder y pautas de guía</i>	12
3.4.2. <i>Aspecto físico, acoso y maltrato infantil</i>	13
3.5. RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y VARIABLES PERSONALES Y ACADÉMICAS	15
3.6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA	18
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	21
4.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	21
4.2. CONTEXTO DE APLICACIÓN Y DESTINATARIOS	21
4.3. OBJETIVOS	22
4.4. CONTENIDOS.....	22
4.5. METODOLOGÍA.....	22
4.6. ACTIVIDADES	23
4.7. MATERIALES Y RECURSOS.....	34
4.8. TEMPORALIZACIÓN	35
4.9. EVALUACIÓN	35
5. CONCLUSIONES	36
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se ha planteado con el objetivo de analizar el concepto de autoestima, diseñando un programa cuyo objetivo pasa por trabajar la adquisición de la misma en la etapa de Educación Infantil.

La razón de esta elección es debida a que este aspecto psicológico es considerado como uno de los que más puede interferir en el desarrollo de una persona desde su infancia hasta la vejez. Es necesario destacar, además, que tener un bajo nivel de autoestima puede crear muchos problemas en diversos ámbitos de la vida de una persona y, concretamente, en el ámbito educativo donde puede conducir al fracaso escolar.

Como estudiante de la titulación de Maestra en Educación Infantil, se considera por tanto muy necesario poner en práctica un programa que fomente el desarrollo de la autoestima desde edades tempranas y poder evitar así cualquier problema que surja derivado de este tema en un futuro.

Durante la carrera, se ha tratado el concepto de autoestima o algunos aspectos relacionados con ella en varias asignaturas. La primera, en la asignatura de Estructura Social y Educación, trabajándose desde una perspectiva sociológica centrada en el proceso de socialización. Así, algunos de los contenidos trabajados profundizarían en el proceso de socialización y en los agentes o contextos que participan en el mismo, muy relacionados con el desarrollo de la autoestima. Además, se han estudiado autores como Mead y su teoría de construcción del Self. Por otro lado, se han estudiado los diferentes tipos de familia y el tipo de educación que despliegan. Esto está relacionado con la autoestima ya que para favorecer su crecimiento es necesario fomentar un ambiente de seguridad y respeto donde los niños se sientan queridos.

En la asignatura de Observación y Análisis en contextos educativos también se trabajó el proceso de socialización, los agentes que intervienen en él y cómo afecta este al desarrollo de las personas. Además, se han estudiado diferentes métodos de evaluación como la entrevista en la que se ha basado una parte de la evaluación del programa planteado.

En la asignatura de Psicología de la Educación se han analizado, asimismo, diferentes técnicas de relajación, incluyendo sesiones de Mindfulness. Como el desarrollo de la autoestima consiste en una gran parte en saber gestionar las emociones, se ha añadido este tipo de contenidos, que se implementan en el programa.

También en la asignatura de Sociología se han trabajado los diferentes sistemas de enseñanza que se han empleado en los colegios a lo largo de la historia, además de los diferentes resultados que generaban en el alumnado. Esto es importante en el campo de estudio de la autoestima, ya que en su desarrollo influye la forma en que el docente establece su práctica. Además, algunos de los aspectos que debe contener una buena educación han sido estudiados en Teorías de la Educación e Historia de la Escuela.

Por último, Orientación Educativa y Tutoría, es la asignatura en la cual más se trabajado el concepto de autoestima. En esta asignatura se ha leído un libro llamado “Tus zonas erróneas” de Wayne W. Dyer, un libro de autoayuda donde se destacan valores muy importantes que debería trabajar una persona. Algunos de los títulos de los capítulos de este libro son “Haciéndote cargo de ti mismo”, “La felicidad y tu propio C.I.”, “Elijiendo como te sentirás”, que como puede observarse están relacionados con el campo de estudio.

En cuanto al programa, su estructura está formada por un marco teórico donde se recogen diversos datos e información acerca de la autoestima y sobre este se ha planteado una intervención que consta de una serie de actividades donde no solo se trabaja la autoestima sino otros aspectos relacionados con su proceso de adquisición.

2. METODOLOGÍA

El núcleo del presente trabajo consta de un primer apartado o marco teórico, seguido una intervención donde se ha puesto en práctica la información recogida. En el marco teórico se puede encontrar una gran variedad de información acerca de la autoestima, que ha sido obtenida de diferentes fuentes como libros, artículos de revista, diferentes tesis, producto de la búsqueda en diferentes bases de datos.

El marco teórico comienza con un apartado en el que se trata el significado de la autoestima y donde se detallan diversos problemas que surgen al tratar de establecer un significado específico para este concepto. Al mismo tiempo, se trata la evolución que ha tenido este término lo largo de la historia y también cómo va cambiando en la etapa de infantil. Por otro lado, se describe la importancia que tiene el desarrollo de la autoestima en edades tempranas y cómo debe fomentarse en el ámbito educativo. Para ello se han analizado diferentes aspectos que intervienen en el proceso de adquisición de la autoestima, algunos relacionados con la vida personal, como el físico o el maltrato, pero también relacionados con el ámbito académico. Por último, se ha creado un apartado donde se describen diferentes instrumentos o técnicas con las que se ha evaluado la autoestima a lo largo de la historia, destacando autores como Rosenberg o Coopersmith.

La información recogida en el marco teórico se ha utilizado para desarrollar una propuesta de intervención, que parte de su justificación, así como del contexto de aplicación y los destinatarios. Una vez establecidos, se plantean los objetivos y contenidos que se pretenden trabajar y la metodología basada en los principios metodológicos que enmarcan la etapa en la que se encuentran los destinatarios de esta intervención. El objetivo de este programa es fomentar la autoestima en los niños de Educación Infantil, desarrollando previamente actitudes de seguridad en sí mismos y trabajando técnicas que permitan el control de las emociones. Posteriormente, se han desarrollado las actividades, desgranado los materiales y recursos que se han utilizado y la temporalización, para finalizar con la evaluación, que afecta tanto al alumnado como al programa diseñado.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. CONCEPTO DE AUTOESTIMA

A lo largo de la historia, el concepto de autoestima ha ido cobrando cada vez más importancia, si bien el uso del término se estableció, según González (1999), en los años 80, ya que no fue hasta la última década del siglo XX cuando comenzó a ser considerado por muchos estudiosos como un componente fundamental del ámbito psicológico. Un concepto que pretendía explicar la conducta humana, tomándose como un factor relevante del desarrollo evolutivo.

Muchos autores han analizado este concepto tratando de consensuar una definición de autoestima, aspecto que ha resultado enormemente complicado. Así, Branden (1997) recalca la necesidad de establecer un significado riguroso y propio, más si se tienen en cuenta los problemas que surgen al confundir el término con otros similares, como el autoconcepto o la autoimagen, de significados diferentes pero que, en ocasiones, se utilizan como sinónimos.

De este modo, autores como Rosenberg (1979) o Burns (1990) equiparan el autoconcepto a la descripción de uno mismo, relegando la autoimagen a un componente de este. Tal y como detalla Roa (2013) el autoconcepto está relacionado con el ámbito cognitivo, requiere una auto-descripción, ya sea objetiva o no, y sirve para diferenciar a una persona de otra. Esta descripción contiene, además, diferentes atributos que conforman la personalidad de cada uno. Por ejemplo, cada individuo se asignará aspectos como, su profesión, su apariencia física, sus gustos... pero estos aspectos siempre vendrán determinados por factores emocionales añadidos que se encargarán de evaluar tal descripción.

Así, en este componente evaluativo del autoconcepto, como recalca González (2013), es donde entra en juego la autoestima, la cual se podría describir como el valor que cada individuo confiere a la descripción de sí mismo. Una de las definiciones clásicas es la realizada por Rosenberg (1965), quien define la autoestima como el valor y el respeto que cada persona se concede a sí misma, un valor que puede ser positivo o negativo y que tiene como objetivo la aceptación personal o, por el contrario, la desaprobación.

Gracias a este factor evaluativo se pueden establecer, por tanto, dos tipos de autoestima. Si la persona tiene una imagen positiva de sí misma, se acepta, se valora... se dice que tiene una autoestima alta. Por lo contrario, una persona que siente rechazo hacia sí misma, tendrá una autoestima baja.

Autores como Martínez (1980) y Oñate (1989) concretan esta definición, mencionando que tener una autoestima alta implica alcanzar un nivel en el cual el individuo llega a reconocer el valor que tiene gracias a haber desarrollado actitudes de seguridad y confianza en sí mismo, además de conseguir una satisfacción individual gracias a comprobar la efectividad de su propia actividad.

Otro problema o dificultad surge cuando tratamos de relacionar la autoestima con todas y cada una de las acciones o situaciones que vive una persona. Así, hay quien entiende la autoestima como un proceso unitario, lo cual es una interpretación inadecuada, ya que la autoestima como dicen Panesso y Arango (2017), no siempre se manifiesta de la misma forma ni en la misma magnitud.

En este sentido, es más correcto dotar a la autoestima de un carácter multidimensional, ya que la valoración que hace el sujeto de sí mismo puede variar según el contexto en el que se encuentre. Por ejemplo, el autoconcepto no será el mismo en el entorno familiar, en el escolar o en el social.

Desde esta perspectiva algunos expertos desarrollaron una definición de autoestima que hace mención a esta problemática, describiendo el término como la actitud que se puede desarrollar y/o modificar dependiendo del estado ánimo de cada persona (Sebastián, 2012).

También se tiende a pensar al hablar de autoestima, que este concepto hace referencia únicamente a aspectos positivos. Sin embargo, para que exista una autoestima adecuada o alta autoestima deben aceptarse también los aspectos negativos de cada uno, con el fin de asimilarlos, o si fuera necesario, modificarlos o superarlos (Roa, 2013).

Esta misma idea la expone Sebastián, al describir la autoestima como un proceso que “se va formando desde aspectos propios de la persona y su realidad interna y externa; aspectos que generan el autoreconocimiento de nuestras virtudes, dones y talentos, así como nuestras propias limitaciones” (2012, p.55).

Aunque definir el concepto es un elemento sustancial para entender el fenómeno y su evolución, también es importante considerar los elementos que la conforman. Así, Naranjo (2007) determina que la autoestima viene influenciada por diversos componentes que se van desarrollando a lo largo del ciclo vital.

Roa (2013) cuantifica en tres estos componentes, que estarían relacionados entre sí, por lo que el cambio en uno de ellos generaría un cambio en los otros.

De este modo, el primer elemento sería el cognitivo, que hace referencia al conjunto de información que cada individuo tiene acerca de sí mismo, el cual viene determinado por la habilidad cognitiva de cada uno y el desarrollo psicológico. Mediante este componente se expresa por todo aquello que se siente, se piensa, se cree...

El segundo elemento es el afectivo, gracias al cual se crea una imagen positiva o negativa acerca de uno mismo. Por ello, según el valor que se conceda a esta imagen, se tendrá una autoestima más alta o baja.

Y el tercer elemento es el conductual, relacionado con el propósito de actuación que tiene cada individuo y que pone en práctica un proceso coherente. El objetivo de este elemento es, por tanto, la búsqueda de la aceptación y el reconocimiento de los demás.

Por lo tanto, al hablar de autoestima debemos tener en cuenta dos conceptos principales. El primero es el autoconcepto, que es la percepción que una persona tiene de sí mismo y está formado por su autoimagen. Ambos conceptos atribuyen a la personalidad factores como el físico (alto, bajo, moreno, delgado...), los roles sociales (la función y el puesto que ocupa un individuo en la sociedad) o los rasgos personales, los rasgos que caracterizan el carácter o la forma de ser (generoso, amable, impulsivo...).

En resumen, se puede decir que la autoestima es la evaluación o valoración que hace cada persona de su autoconcepto. Si esa valoración es positiva la autoestima de esa persona será alta y si por lo contrario es negativa, será baja.

3.2. EVOLUCIÓN DE LA AUTOESTIMA

3.2.1. Evolución del significado

El término autoestima fue inicialmente descrito, según Simkin et al. (2014), por William James en 1890, quien realizó el primer intento de describirla en el año 1980 con la publicación de su libro Principios de la Psicología. Este la definió como la forma en que las personas se autoevalúan en el recorrido para alcanzar sus metas, teniendo en cuenta si lo han hecho de manera positiva o negativa, o, dicho de otro modo, si han conseguido esas metas o no. Desde ese momento, algunos autores empezaron a considerar la autoestima como un proceso de autoevaluación del propio yo y empezaron a utilizar el término en numerosos estudios científicos.

Existen diversos referentes que, según Pérez (2019), han estudiados este concepto a lo largo de la historia,

Abraham Maslow, conocido como el promotor de la psicología humanista, entendía la autoestima como una hipótesis acerca de la autorrealización. Así creó la Pirámide de Maslow en 1943, en la que se recogen las diferentes necesidades que tiene una persona como ser humano y las cuales están ordenadas según su importancia. En la base de la pirámide se encuentran las necesidades fisiológicas, que según el autor son las más importantes (alimentación, respiración, descanso). En un nivel superior se encuentran las necesidades de seguridad (protección). El siguiente nivel es el relacionado con la necesidad de aceptación social (afecto, amor, amistad). El cuarto nivel es el de la necesidad de autoestima, relacionado según Maslow con la confianza, el éxito, el respeto hacia uno mismo... y, por último, la necesidad de autorrealización (moralidad, creatividad...). Para Maslow una persona que alcanza el nivel de autorrealización es una persona que ha alcanzado la plenitud en su vida.

Carl Rogers, considerado como el fundador de la psicología humanista, estableció en 1967 que el origen de los problemas por los que pasan muchas personas es que no se valoran ni se aprecian a sí mismas y que, además, creen que no merecen ser queridos. Rogers, considera que cada ser humano tiene un yo positivo intrínseco y

bondadoso que muchas veces no se muestra ni se desarrolla. Así, el autor considera que el objetivo que persiguen las personas es llegar a ser ellos mismos.

Uno de los autores que más se ha dedicado a la investigación de la autoestima y su evolución es Moris Rosenberg, que utilizó los planteamientos de la psicología del desarrollo y de la sociología para destacar la importancia que tiene la sociedad en el desarrollo global de una persona a lo largo de toda su vida. Desde 1975, definió la autoestima como un acontecimiento conductual concebido según factores sociales y culturales. Además, consideraba que esta estaba formada por todos y cada uno de los juicios y sensaciones que cada persona tenía de sí misma. Rosenberg introdujo otros dos términos además de la autoestima que consideraba parte del concepto de sí mismo, la autoeficacia y la auto-identidad.

Por último, Nathaniel Branden, un psicoterapeuta canadiense, aproximadamente en 1995, estableció que alcanzar el máximo nivel de autoestima pasaba por fundar las bases para conseguir un valioso nivel de vida e incluso llegar a afrontar los problemas que surgen en esta.

3.2.2. Evolución en la etapa infantil

Una vez analizada la evolución del término a lo largo de los años en el ámbito psicológico, es importante describir cómo evoluciona en relación con la edad correspondiente, que en el caso de la Educación Infantil, abarca un rango entre los tres y los seis años.

Pacherres (2018) comenta que el proceso de creación de la autoestima comienza a edades muy tempranas, concretamente a los tres años. Durante este periodo de tiempo, los niños comienzan a desarrollar las habilidades motoras y sensoriales, además de las capacidades comunicativas, lo que les permitirá integrarse en la vida en sociedad e ir tomando conciencia de su propio autoconcepto.

Por ello, en estos primeros años, el desarrollo de la autoestima de los niños vendrá determinado por un proceso de interacción con los demás, creando los infantes su propia imagen en función del trato recibido por su entorno más cercano.

De este modo, autores como Thomas et al., (1974) establecen que la creación de la imagen que cada persona tiene de sí misma se genera en el entorno donde se desarrolla el proceso de socialización, en el contexto donde se está constantemente en contacto con los agentes socializadores: la familia, el grupo de iguales, los medios de información, las diferentes instituciones...

Así, la presencia de estos agentes genera en la sociedad una forma de vida específica, debido a que los valores, las creencias y la cultura son característicos según el lugar donde nos encontremos. Por lo tanto, como dicen Owens et al., (2006), cada ser humano nace ya en un marco de socialización que va a determinar la forma de ser de la

persona y el papel que ocupará en la sociedad, lo cual servirá a los niños como una base con la que darán comienzo al proceso de creación de la propia imagen.

Este proceso de socialización estará presente a lo largo de todo el ciclo vital y está muy relacionado con la autoestima, por lo que es de gran importancia describir cómo evoluciona esta en cada una de las etapas vitales de una persona siendo una de las más importantes la infancia.

El objetivo en estas primeras etapas es llegar a conocer su propia imagen corporal, lo cual suele suceder en torno a los dieciocho meses o dos años. Esto supone una evolución importante pues tan pronto como los niños y niñas tomen conciencia de sí mismos, van a ir adquiriendo la noción de posesión y sabrán reconocer cuál es su mochila, su sitio en la mesa del colegio, el sitio de sus compañeros... Empezarán a reconocerse a sí mismos y a saber cómo diferenciarse del resto.

En un estudio realizado por Muñoz (2011), se estableció que en edades tempranas los niños buscan constantemente aumentar su propia eficacia y su independencia, objetivo que se cumple con el desarrollo de la autoestima. Para ello, exploran su entorno más cercano experimentando en él, lo que les va a llevar a cometer algún que otro error en su intento de hacer cosas nuevas y poner a prueba sus límites.

En esta etapa evolutiva el papel de los adultos es también significativo (Barreda, 2012) ya que si estos apoyan el comportamiento del niño promoverán sentimientos de seguridad, independencia y autonomía en ellos, mientras que, si rechazan esas actitudes, los más pequeños pueden llegar a desconfiar de sus propias capacidades y avergonzarse de sí mismos, lo que generará un negativismo que afectará a su autoestima y a su habilidad de resolución de problemas en el futuro.

La niñez media está estrechamente relacionada con el ingreso de los niños y niñas en la etapa de primaria. Por ello, es necesario destacar qué cambios se producen en este periodo en relación con el proceso de adquisición de la autoestima. En estas etapas previas a la pubertad, los infantes vuelven a tener como referencia a adultos, que reconocerán como ídolos o líderes y que son fundamentales para el desarrollo individual de cada uno. Además, en esta etapa, van a ir creando un autoconcepto más estable, que vendrá cada vez más determinado por su entorno más cercano, tanto por padres, como amigos, profesores...

Una característica propia de los niños y niñas de la etapa de primaria es el desarrollo del razonamiento inductivo. Con este razonamiento según Mruk (2006), los niños van a empezar a entender diferentes formas de comportamiento y a comparar sus conductas con las de los demás. Todo esto promoverá la creación de una imagen de sí mismos cada vez más realista.

Por tanto, y aunque se ha tomado como referente la etapa de la niñez, la autoestima se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital, en el cual cada individuo va a ir creando una imagen de sí mismo que estará influenciada por el proceso de socialización. Al principio por la figura del adulto y a medida que pasan los años por las

nuevas relaciones y experiencias. No obstante, para que esta imagen sea positiva es de vital importancia fomentar la seguridad e independencia en edades tempranas.

3.3. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

3.3.1. Importancia de la construcción de la autoestima

La autoestima, como ya se ha mencionado, es un proceso que adquiere una gran importancia en la infancia. Esto se debe a que, en gran parte, determina ciertas situaciones tales como el rendimiento académico, el nivel de motivación, el desarrollo de la personalidad, las diversas relaciones comunicativas de los infantes y, en gran medida, la relación de afecto que tiene el niño o la niña consigo mismo.

Que un niño adquiera un alto nivel de autoestima favorecerá en su desarrollo la adquisición de estrategias positivas. Por ejemplo, facilitará establecer las bases de su personalidad, le permitirá adquirir herramientas que le ayuden a superar situaciones difíciles, le ayudará a desarrollar poco a poco el sentimiento de responsabilidad, fomentará su imaginación, le ayudará a alcanzar su propia autonomía y generará situaciones favorables a la hora de establecer relaciones sociales.

Como afirman Haeussler y Milicic (2017), en el momento en el que un niño desarrolle una alta autoestima se sentirá importante, eficaz, hábil... y pedirá ayuda cuando la necesite, ya que al entender que él es valioso también verá la valía que tienen los demás. Irá poco a poco aprendiendo a ser responsable y tendrá una buena habilidad comunicativa con el grupo de pares.

Por el contrario, un menor con una baja autoestima no tendrá confianza en sí mismo ni en el resto. De hecho, estos niños y niñas suelen ser cohibidos, exigentes, tienen un nivel bajo de creatividad... Debido a esto suelen mostrar rechazo hacia el éxito de los demás y, en ocasiones, presentan un comportamiento violento o provocador, por lo que suelen ser menospreciados. Por otro lado, hay niños que buscan constantemente la aprobación o la atención de los demás. Estas personas suelen tener problemas para mostrar su verdadero yo e, incluso, para expresar sus opiniones, sentimientos o necesidades hacia los demás. Esto suele crear dificultades en cuanto a las relaciones sociales, ya que debido a este bajo nivel de confianza en sí mismos no saben decir que no sin sentirse culpables. Además, son personas que sufren de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones de gran carga emocional.

Para que esto no ocurra es necesario que las figuras más influyentes en la etapa infantil, es decir, las familias y la escuela, adopten un papel activo que fomente el desarrollo de una alta autoestima. Para ello, deberán de ser conscientes de cómo afectan algunos aspectos tales como la necesidad de aceptación, el rechazo y las opiniones, a las emociones de los más pequeños.

Teniendo en cuenta todo ello, es de vital importancia incorporar la educación emocional en el aula desde edades tempranas con el objetivo de enseñar a los niños que

sus propias opiniones e ideas son válidas, lo cual hará que se sientan seguros y satisfechos y no estén buscando constantemente la aprobación de los demás, especialmente de los adultos.

Así, aprender desde pequeños a participar y controlar de manera positiva este proceso de creación de la propia imagen, será un determinante del estado psicológico y del comportamiento que los niños tengan hacia ellos mismos y hacia los demás durante todo el ciclo vital.

3.3.2. Importancia de la autoestima en el ámbito educativo

Por lo que se refiere al desarrollo de la autoestima, como ya se ha dicho anteriormente depende de varios factores, por lo que es necesario trabajarla mediante diversos ejercicios y con diferentes metodologías, siempre teniendo en mente la finalidad de que el alumnado llegue a construir una autoestima positiva.

Así en el ámbito educativo y según como se establece en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, es de vital importancia la educación en edades tempranas con el fin de alcanzar un desarrollo óptimo de la personalidad y desarrollar las diversas habilidades del niño, proceso que es necesario realizar de manera conjunta con las familias.

Al mismo tiempo, uno de los objetivos que establece la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación es formar una imagen personal ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con las otras personas en un medio cálido y seguro... desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.

La escuela es uno de los lugares en los que los infantes pasan más tiempo y, por lo tanto, una educación basada en generar en el niño situaciones positivas y seguras donde pueda desarrollarse de una manera óptima es la clave para ir asentando una autoestima positiva.

Para generar este ambiente es necesario que el docente tenga conocimientos acerca de lo que es la autoestima y de cómo puede afectar o condicionar al aprendizaje. Este trabajo se tendrá que hacer en estrecha colaboración con las familias si se quiere conseguir una formación integral.

Tener una alta autoestima es importante en el ámbito académico ya que esta condiciona el aprendizaje. Si un niño tiene una visión positiva de sí mismo tendrá una buena actitud con la que afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta predisposición está muy relacionada con la resolución de problemas, ya que si un niño o niña tiene una alta autoestima tendrá una gran habilidad para superar situaciones difíciles o que puedan conducir al fracaso.

Pero como bien manifiesta Espinosa (2013), también será importante para el desarrollo de la creatividad, ya que cuanto más confíe una persona en sí misma, más

valor tendrá para tomar sus propias decisiones. Esta toma de decisiones favorece la autonomía personal, lo que será clave para mantener relaciones sociales saludables.

Además, tener una autoestima positiva beneficiará el desarrollo de la identidad de cada uno, determinará cómo cada niño interpreta las situaciones y experiencias que surgen de su entorno más cercano, además de las expectativas y la motivación, y por último, ayudará a desarrollar un estilo de vida saludable y a mantener un estado psíquico equilibrado.

Así, la autoestima de un menor influye también en el proceso de socialización con su grupo de pares, ya que lo hace en un ambiente donde se siente seguro y donde se puede manejar apropiadamente. Por lo tanto, será importante observar las relaciones que tiene el alumnado entre sí, siendo la autoestima es un gran determinante de la forma en la que se expresa cada uno.

Ocurre algo semejante con el lenguaje, que es el instrumento clave para establecer cualquier tipo de comunicación. Además, el grado de desarrollo del lenguaje oral va a determinar el comportamiento de una persona, ya que influirá en la conducta, las emociones, los sentimientos, las expresiones... Es decir, el nivel de lenguaje oral va a determinar la forma en la que cada persona se comunica con el resto. Del mismo modo, la autoestima se construye a partir de las relaciones que se tienen desde la etapa de infantil.

En consecuencia, es de vital importancia que el docente desarrolle metodologías activas para trabajar en el aula, que favorezcan tanto a la autoestima como al desarrollo del lenguaje, ya que si un niño adquiere un alto nivel de autoestima, tendrá más opciones de adquirir mejoras en su lenguaje oral.

Por lo tanto, el desarrollo de la autoestima desde edades tempranas es vital para tener un buen nivel de vida, ya que como se ha descrito, la baja autoestima no solo afecta a las emociones y a los sentimientos sino que puede derivar en graves problemas de salud y grandes dificultades para superar situaciones de la vida cotidiana.

3.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA

3.4.1. Vinculación, singularidad, poder y pautas de guía

Tal y como expone Roa: “la autoestima es un sentimiento que surge de la satisfacción que experimentamos cuando somos niños y se han dado en nuestra vida ciertas condiciones” (2013, p.246). Por tanto, tal y como señala esta autora, si en algún momento estas condiciones no llegaron a desarrollarse del todo, no sería posible adquirir una correcta autoestima.

Así, debemos analizar cada uno de estos aspectos, entre los que se pueden citar: la vinculación, la singularidad, el poder y las pautas de guía.

La vinculación surge de la felicidad que sienten los niños al crear un vínculo con alguna persona importante para ellos y, a su vez, cuando esas mismas personas consideran importante ese vínculo. Un ejemplo sería, ser parte del grupo del colegio.

La singularidad aparece cuando un niño es consciente y respeta los aspectos que conforman su personalidad y que le hacen diferente al resto. También necesita que estos aspectos sean respetados por los demás, por ejemplo, siendo conscientes de que alguien los considera especiales.

El poder surge de la capacidad que tienen los niños para hacerse cargo de las decisiones que tienen que tomar a lo largo de su vida. Gracias a ello, sienten que todo lo que consiguen ha sido debido a su capacidad de decidir, lo cual le va a ayudar que, por ejemplo, crea que puede llegar a conseguir lo que quiera.

Finalmente, las pautas de guía son el resultado del conjunto de habilidades que el niño aprende de su entorno más cercano y con las que desarrolla que valores, ideas, creencias o los objetivos que quiere alcanzar a lo largo de su vida. Un ejemplo de estos valores puede ser aprender a distinguir lo bueno de lo malo.

Por lo tanto, para adquirir una alta autoestima, es necesario desarrollar estos cuatro aspectos. Sin embargo, también hay diferentes situaciones que tienen lugar a lo largo de la vida de un niño que pueden afectar a este desarrollo. A continuación, se describirán algunas de ellas.

3.4.2. Aspecto físico, acoso y maltrato infantil

Uno de los principales factores que influyen en la construcción de la autoestima, según Molina y Raimundi (2011) es el aspecto físico. Hay diversos estudios que responsabilizan a las familias de este problema. Se observó que tanto la figura paterna como materna, transmiten a sus hijos e hijas una gran preocupación acerca del peso o de la apariencia física. Esta idea, según Nelson et al. (2011), también se puede observar en el grupo de iguales ya que la influencia cultural y las opiniones acerca del físico, impulsan en mayor medida a las mujeres, pero también a los hombres a acercarse a un ideal estético, lo cual puede fomentar el desarrollo de una baja autoestima y el descontento en cuanto a la apariencia corporal.

Los medios de comunicación son el mayor transmisor del ideal de belleza. Continuamente en la televisión se enseña que la delgadez es el único estado físico que hace, supuestamente, a una persona guapa, importante, exitosa, saludable o, incluso, feliz. Desgraciadamente, este ideal está muy alejado de la realidad y diversos estudios como el de Anschutz et al. (2012) investigaron el efecto que genera la televisión en el aspecto físico de niños y niñas entre seis y ocho años, o entre chicos y chicas de nueve a doce años (Anschutz et al., 2011). Los resultados de ambas investigaciones mostraron que las niñas entre once y doce años se sentían mucho más incómodas con su apariencia corporal tras haber visto un video donde se mostraban figuras que coincidían con el

ideal de belleza que después de ver un video en el que no. Por otro lado, se predice que la televisión puede llegar a generar trastornos alimentarios en niñas. Finalmente, Anschutz y Engels (2010) determinaron que el uso de juguetes donde se fomente este ideal estético puede llegar a perjudicar los hábitos alimenticios de las niñas. De este modo, se puede deducir que la manera que tienen los niños de presentarse ante el grupo de iguales es mediante su cuerpo. Según qué ideales estéticos estén presentes en su entorno más cercano se podrá determinar qué nivel de autoestima van a alcanzar.

Otro de los factores que interviene en el proceso de adquisición de la autoestima es el bullying. Mientras que los ideales de belleza son un factor relevante en la autoestima de las niñas, serán la autoridad y la violencia en gran parte los que determinen la de los niños. El bullying o acoso escolar, según Merayo (2013), es un acto de provocación o amenaza, caracterizado por una conducta violenta, precisa y organizada que se repite en más de una ocasión durante un largo periodo de tiempo.

Diversos autores como Vlachou et al. (2011) determinan que el bullying puede aparecer en torno a los tres años. Este aparece en forma de muecas o burlas, críticas o reproches a otros niños o niñas, provocaciones, amenazas o peleas. Hay niños que aíslan a otros para proteger lo que es suyo, ya sean amigos, lugares, objetos... o para manifestar su dominio o mando frente a sus compañeros o compañeras.

El bullying se configura según el entorno más cercano, siendo las figuras más relevantes la familia, el grupo de iguales y el contexto escolar (Espelage y De La Rue, 2012). En primer lugar, los niños que experimentan en su entorno familiar situaciones violentas como agresiones físicas, verbales o castigos suelen presentar conductas más violentas cuando están con sus compañeros. Varias investigaciones determinan que las figuras tanto maternas como paternas de los niños que agreden o de los que son agredidos suelen presentar un estilo de educación autoritario. Además, también se ha demostrado que estos suelen ser muy descuidados a la hora de prestar atención a las actividades que desarrollan sus hijos.

En este problema vuelven a tener mucho peso los medios de comunicación, la televisión e internet. Estos servicios a menudo muestran contenidos en los que se fomenta la violencia de diferentes maneras. Diversos autores como Stavrinides et al. (2013) observaron que muchos comportamientos de acoso vienen determinados por programas de televisión violentos.

Por otro lado, la presencia en un grupo de iguales de un niño acosador puede llevar a otro niño o niña del mismo grupo a imitar su conducta. Así, la violencia del acosador vendrá determinada por el grupo al que pertenezca, de forma que si su grupo es muy violento, la agresividad del acosador será mayor y viceversa.

Finalmente, es importante destacar la situación de las víctimas de acoso escolar, las cuales suelen sufrir de estrés, ansiedad y depresión. Por ello, se aíslan, se excluyen en el entorno escolar y suelen presentar problemas a la hora de integrarse con sus

compañeros. Todo esto, según Garaigordobil et al. (2013) favorecerá el desarrollo de una autoestima baja.

El maltrato infantil será otro de los determinantes de la autoestima. La OMS (2020), lo define como un conjunto de agresiones y negligencias que afectan a los menores de dieciocho años. Este incluye cualquier forma de maltrato, físico o psicológico, explotación, abusos sexuales... que puedan generar daño a la salud, desarrollo o dignidad del menor o que ponga en riesgo su vida.

Las consecuencias del maltrato provocan en las familias y los niños un gran dolor que puede generar consecuencias en la salud a largo plazo. Uno de los principales síntomas del maltrato es el estrés, lo que puede afectar al sistema nervioso e incluso al inmunológico. Por consiguiente, las personas que están en la edad adulta y han sufrido maltrato infantil, suelen tener problemas de conducta tales como violencia, depresión, consumo de alcohol o drogas, obesidad...

Hay algunas características que se atribuyen a los menores que pueden intensificar que lleguen a sufrir algún tipo de maltrato, por ejemplo, que sean menores de cuatro años o que estén en la etapa de la adolescencia. Además, suelen ser niños o niñas que no son queridos y que no satisfacen las expectativas de sus padres. Una gran parte de los niños maltratados también suelen tener necesidades especiales, lloran constantemente y suelen mostrar una apariencia física diferente.

Varios autores han observado que los padres que proporcionan a sus hijos una educación autoritaria presentan una baja autoestima. Además, al igual que en el bullying, otro tipo de maltrato, los niños que sufren de maltrato infantil también presentan una baja autoestima.

Finalmente, como ya se ha mencionado, la autoestima es un proceso que se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital y que depende en gran medida del estado de ánimo de la persona y de las situaciones o experiencias que le ha tocado vivir.

Los factores descritos anteriormente pueden determinar el valor de la autoestima, positivo o negativo, aunque esto no significa que vaya a perdurar para siempre. Por ejemplo, el nivel de autoestima que tenga un niño en la etapa de infantil probablemente sea diferente al que tenga en la adolescencia. Por ello es necesario ser conscientes de que este proceso de adquisición de la autoestima no se acaba nunca y para mantener un nivel alto es necesario darse importancia a uno mismo de forma constante.

3.5. RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y VARIABLES PERSONALES Y ACADÉMICAS

La autoestima es un proceso que viene determinado por todas y cada una de las experiencias o situaciones que vive un ser humano. Algunos de los factores que influyen en el grado de adquisición de la autoestima ya han sido descritos en el apartado

anterior. Sin embargo, en este apartado se tratarán aquellos relacionados con el ámbito personal y con el ámbito académico. Algunos de estos son: el género, la edad o la situación económica (Bleidorn et al., 2016; Rodríguez y Caño, 2012; Ul-Haq, 2016).

En varios estudios realizados por estos autores, se obtuvo como conclusión que el nivel de autoestima presenta diferencias en función del género y la edad de la persona. Estos resultados también se pueden observar en el estudio realizado por Serrano et al. (2016), los cuales establecen que en el paso de Educación Infantil a Primaria hay un descenso en el nivel de autoestima que continúa en toda la etapa educativa, aumentando al final de la adolescencia hasta la edad adulta media y disminuyendo otra vez en la vejez.

En cuanto al género, se determinó que los hombres presentaban niveles de autoestima más altos que las mujeres (Bleidorn et al., 2016; Magee y Upenieks, 2019; Haeussler y Milicic, 2017). Estas diferencias son debidas al proceso de socialización que se desarrolla tanto en el entorno escolar como en el familiar, ya que este proceso determina las ideas y valores que van a adquirir los menores. Hay algunos comportamientos estereotipados que deben ser modificados en todos los ámbitos. Sandberg (2013) expone algunos de ellos, como por ejemplo, el hecho de que si en una clase o en un grupo de iguales el líder es un niño se le aplaude, mientras si lo hace una niña se le acusa de ser mandona.

En dos estudios mencionados por Haeussler y Milicic (2017), se investigó la influencia que tiene este proceso de socialización en la autoestima. El primero fue el realizado por Gorostegui y Milicic en 1993, cuyos resultados presentaban una gran diferencia entre ambos sexos, mostrando las niñas un nivel más bajo que los niños en todos los ámbitos.

En el segundo estudio realizado por Gorostegui y Dorr (2005), los resultados fueron totalmente diferentes. Mostraron que las niñas tenían un nivel superior al de los niños en todas las áreas y, por lo tanto, en la autoestima. Estos nuevos resultados se pueden explicar debido a los cambios culturales a lo largo de los años y a una sociedad consciente de las diferencias que se producían entre ambos géneros. Por ello, es muy importante favorecer el desarrollo de la autoestima tanto en hombres como en mujeres, formándolos en un ambiente de igualdad que les ayude a fomentar este proceso de la misma forma.

Por otro lado, en su investigación Serrano et al. (2016), también obtuvieron el resultado de que los niños con un nivel socioeconómico medio-alto presentaban mejores niveles en cuanto al rendimiento académico que los del nivel socioeconómico medio-bajo.

En el ámbito académico hay autores que destacan que la autoestima tiene una estrecha relación con el rendimiento escolar. Orth y Robins (2014) relacionan una autoestima alta con una buena experiencia escolar, teniendo en cuenta tanto los resultados académicos como las relaciones sociales que surgen en esa etapa.

La autoestima adquiere una gran importancia en la etapa de infantil. Tener una alta autoestima genera en el niño una conducta diferente en cuanto a cómo afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por otra parte, es también la escuela la que ejerce una gran influencia en el proceso de adquisición de la autoestima (Espinosa, 2013).

Los alumnos o alumnas que presentan una alta autoestima, según Povedano et al. (2011), tienen un mejor rendimiento académico ya que estos afrontan una conducta más positiva en cuanto a superar sus estudios lo que genera una satisfacción personal. Sin embargo, como dice Pereira (2010), los alumnos con baja autoestima no se consideran capaces de realizar ciertas actividades, aun teniendo capacidad para hacerlo, por lo que presentan un rendimiento académico bajo.

Como muestran los resultados de la investigación de Serrano et al. (2016), en Educación Infantil hay una mejora en el rendimiento académico entre los 3 y 5 años. Sin embargo, en Educación Primaria, este nivel de rendimiento desciende. Esto se puede contrastar con los datos acerca del fracaso escolar, ya que los indicadores de este empiezan a aparecer en la etapa de primaria donde son comunes la repetición o/y el retraso.

Debido a que este problema supone una gran preocupación para las familias, los profesores e, incluso, los alumnos que lo sufren es muy necesario intervenir en el paso de la etapa de infantil a primaria para fortalecer el rendimiento y el logro académico.

Por lo que se refiere a la adolescencia, el desarrollo de una alta autoestima será fundamental, ya que como dicen Marcionetti y Rossier (2019), tener un alto nivel de autoestima cuando eres adolescente, favorecerá el desarrollo de diversas herramientas con las que afrontar dificultades. Además, se considera que el estudio de la autoestima en esta etapa es de vital importancia ya que puede llegar a ser clave para predecir diversas variantes psicológicas que se pueden desarrollar en los jóvenes.

Por lo tanto, el desarrollo de una alta autoestima en la adolescencia es necesario ya que de este van a depender variables como las relaciones sociales, la salud mental, los trastornos alimentarios, el rendimiento académico y, sobre todo, en la actualidad, el uso que cada uno le dé a las redes (Marshall et al., 2014; Brechan y Kvalem, 2015; Cvencek et al., 2018 y Huaytalla et al., 2018).

Otro factor que influye en el rendimiento escolar y, por ende, en la autoestima es el tipo de enseñanza que cada docente aplica a su práctica. Como afirman Haeussler y Milicic (2017), no todas las metodologías favorecen una adquisición positiva de la autoestima. En los métodos educativos donde se utilizan la coacción e intimidación para obtener resultados, lo único que se genera es un rechazo hacia la escuela siendo el resultado el fracaso escolar o un desarrollo emocional negativo, lo que puede generar un bajo nivel de autoestima.

Sin embargo, cuando se utilizan métodos basados en la valoración, aceptación y creación de un ambiente donde el alumnado se siente seguro, se genera en el niño un grado de confianza en sí mismo que favorecerá su rendimiento académico y, por lo

tanto, su autoestima, ya que si un adulto o un profesor le dice al niño que es muy listo y creativo, este aceptará e interiorizará estas palabras al venir de alguien a quien admiran.

Este clima impulsará un entorno basado en mantener y construir una autoestima positiva en el contexto educativo. Así, todos los alumnos entenderán que cada uno, individualmente, es responsable tanto de su autoconcepto como del de sus compañeros y compañeras.

En resumen, se puede afirmar que el nivel de autoestima de un niño dependerá tanto del rendimiento académico, de su nivel socioeconómico y de la edad, así como de otros factores relacionados. Como docentes existe, por tanto, la obligación de fortalecer este proceso de adquisición de la autoestima y de proporcionar al alumnado las herramientas necesarias para lograrlo. Para ello será de vital importancia satisfacer y valorar las necesidades y diferencias de cada niño y niña generando un ambiente en el que se sientan seguros.

3.6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Hoy en día la autoestima ha llegado a ser uno de los términos más consolidados en la psicología, debido en parte a la gran importancia que esta adquiere a lo largo de la vida de las personas. Por ello es imprescindible determinar cómo evaluar y medir este concepto (Donellan et al., 2011; Orth et al., 2018).

Como la autoestima es un concepto en que adquiere un papel relevante la valoración, que tiene un carácter un tanto subjetivo, se suele evaluar con escalas de auto informe. El cuestionario o la medida que más se utiliza a nivel mundial es el diseñado por Rosenberg en 1965 el cual publicó en su libro “Society and the adolescent’s self-image”. Este cuestionario está formado por 10 ítems. Cada ítem es una afirmación acerca del propio valor de cada uno y del grado de satisfacción con uno mismo. La mitad de los ítems se han formulado de manera positiva mientras que la otra mitad están enunciados de manera negativa. Este se evalúa contestando cada ítem en una escala de 0 a 3, mostrando el 0 que se está muy en desacuerdo con el ítem y 3 que se está totalmente de acuerdo. Las afirmaciones enunciadas en positivo se valoran de 0 a 3, mientras que las que estén en negativo se contestan de 3 a 0. Una vez se han contestado todos los ítems se suman los puntos, siendo 30 la puntuación máxima. Por lo tanto, si se obtiene una puntuación por debajo de 15 implicará una baja autoestima. Sin embargo, si la puntuación está entre 15 y 25 se corresponde con una autoestima normal.

Otro cuestionario que se usa para medir la autoestima es el Perfil de Autopercepción, más conocido como PCSC (Perceived Competence Scale for Children) de Susan Harter. Este está destinado a niños y niñas entre las edades de 8 a 12 años y está formado por 36 ítems. Como se establece en Molina et al. (2011), para dar respuesta a estos ítems se deberá elegir entre dos frases, cada una de las cuales muestra un grupo de niños que tiene una autopercepción diferente. El niño o niña que esté cubriendo el cuestionario debe elegir a que grupo cree que se parece más y luego decidir

si se parece total o parcialmente. En general lo que evalúa este cuestionario es la visión que tiene el niño de sí mismo, según diferentes competencias: competencia académica, aceptación social, competencia deportiva, apariencia física, comportamiento y autoestima global.

Otro de los cuestionarios más utilizados es el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith de 1967. Este está diseñado para niños de entre 8 a 15 años, aunque se ha hecho una adaptación posterior para adultos. Los ítems que lo conforman varían dependiendo si es una versión para adultos o para niños, estando entre los 20 y 50 ítems aproximadamente. Según Miranda et al. (2011), estos ítems corresponden a cinco escalas: la “Escala E”, la cual mide la autoestima escolar; la “Escala G”, que mide la autoestima general; la “Escala S”, que mide la autoestima social; la “Escala H”, que mide la autoestima en el hogar y una última escala denominada de Mentira. Cada ítem se deberá contestar marcando con una x la casilla con la que cada uno se sienta más identificado y para obtener el resultado se sumará cada ítem contestado en positivo con dos puntos.

Para concluir, otro de los cuestionarios más utilizado es el Cuestionario de Autodescripción de Marsh en 1992. Este está formado aproximadamente por 64 ítems que miden aspectos diferentes: habilidad física, aspecto físico, relaciones sociales y las relaciones familiares. En relación con el ámbito académico se miden, además: la competencia matemática, la lengua, el desarrollo académico y la autoestima general.

Estos son algunos de los criterios de evaluación más utilizados, aunque hay muchos otros cuestionarios como La Escala de Sentimientos de Auto insuficiencia de Janis y Field de 1959, La Escala de Autoestima de un solo ítem de Robins de 2001, etc.

Aunque estos cuestionarios se llevan usando durante años para estudiar el nivel de autoestima en niños de la etapa primaria y superiores. es importante destacar que en la etapa de Educación Infantil se han llevado a cabo muy pocos estudios sobre la autoestima.

Esto es debido a la incompatibilidad que tiene la aplicación de estos cuestionarios en el aula de infantil, ya que para completarlos es necesario tener desarrolladas habilidades de lecto-escritura que no son propias de la etapa de infantil. Aunque esto sea un problema, se tiene que seguir intentando analizar este concepto en edades tempranas. Para ello es necesaria la creación de cuestionarios con número reducido de ítems, que sean fáciles de aplicar, que tengan un vocabulario adaptado a la etapa de infantil... Un ejemplo de este tipo de cuestionarios es el cuestionario EDINA, para que fuese fácil de aplicar en el aula. Así, lo diseñaron de forma que mostrase la información escrita de manera visual, con el fin de analizar diversos factores como el valor académico, corporal, social, emocional y familiar.

Por lo tanto, como conclusión se podría decir que para la evaluación de la autoestima es necesaria la utilización de escalas de autoinforme. Sin embargo, estas escalas no son propias para utilizar en la etapa de infantil. Por lo tanto, si se quiere

evaluar la autoestima de los niños en estas edades, se tendrá que hacer una modificación de alguno de los cuestionarios ya establecido y llevarlo a la práctica de forma oral a modo de entrevista o, por lo contrario, seguir los pasos los autores nombrados con anterioridad para crear un cuestionario nuevo.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Como se desprende del marco teórico, se ha decidido realizar esta intervención debido a la gran importancia que adquiere la autoestima en la etapa de Educación Infantil, ya que generar un ambiente donde los niños se sientan seguros, valorados y queridos será clave para que adquieran una visión positiva de sí mismos, lo que les ayudará a afrontar situaciones o dificultades en un futuro.

Otro de los motivos por los que se ha seleccionado este tema es debido a que la escuela adquiere un papel clave en el desarrollo del proceso de adquisición de una alta autoestima. Son los maestros los que tienen el poder para desarrollarla y trabajar conjuntamente con las familias para que se potencie a lo largo de todo el ciclo vital.

A continuación, se presentará la propuesta, la cual no se ha basado únicamente en la autoestima, sino que incluye algunos aspectos muy relacionados con su adquisición, como: las emociones, la autonomía, la independencia, la creatividad, la imaginación...

Estos factores son indispensables para adquirir un alto grado de autoestima, ya que si el niño controla sus emociones, las identifica y considera que son válidas, su autoestima se verá incrementada lo que le animará a desarrollar diferentes tareas, haciéndole consciente de que los demás valoran su trabajo.

Por lo tanto, el objetivo general que se persigue conseguir con esta intervención es que los niños y niñas aumenten su nivel de autoestima, lo cual se conseguirá desarrollando algunos de los pilares que conforman este proceso, como, la gestión de las emociones, ser conscientes de su autonomía y reconocer el valor que tienen sus acciones y sus creaciones dando lugar, así, al desarrollo de la creatividad.

4.2. CONTEXTO DE APLICACIÓN Y DESTINATARIOS

Esta intervención ira destinada a un grupo de alumnos del segundo nivel del Segundo Ciclo de Educación Infantil, es decir, a niñas y niños de 4 años del Colegio Público La Vallina, que se encuentra en Luanco, un pueblo perteneciente al concejo de Gozón.

Esta clase consta con diecinueve alumnos, donde solo hay seis niñas, siendo muy superior el número de niños. Es un grupo numeroso en el que podemos encontrar una gran diversidad. El alumnado presenta diferencias a nivel madurativo y de desarrollo a pesar de tener la misma edad. También se pueden observar alumnos con problemas del lenguaje y retraso en el habla, aunque no hay alumnos diagnosticados con Necesidades Educativas Especiales.

4.3. OBJETIVOS

Para este programa de intervención se han desarrollado dos objetivos generales, concretados en unos más específicos, los cuales se pueden verse desarrollados a continuación:

1. Conocer las emociones básicas y desarrollar técnicas que permitan el control de estas, así como afianzar actitudes de seguridad en uno mismo.
 - 1.1. Identificar las emociones básicas y expresarlas de manera apropiada.
 - 1.2. Favorecer el aprendizaje de técnicas que permitan el control de las emociones.
 - 1.3. Adquirir actitudes de seguridad en uno mismo partiendo de los principios de una correcta gestión emocional.

2. Conocer y valorar la importancia que tiene la autoestima para la salud y el bienestar de las personas.
 - 2.1. Iniciarse en el aprendizaje del concepto de autoestima.
 - 2.2. Descubrir la importancia del amor propio.
 - 2.3. Fomentar el desarrollo de una autoestima positiva.

4.4. CONTENIDOS

Una vez establecidos los objetivos creados para el desarrollo de este programa de intervención se desarrollarán los contenidos que se pretenden trabajar:

1. Las emociones.
2. La relajación.
3. La confianza.
4. La seguridad en uno mismo.
5. La autoestima.

4.5. METODOLOGÍA

Para la aplicación de la metodología, se tendrán en cuenta las necesidades y características del alumnado de cuatro años, así como los principios metodológicos propios de la etapa (actividad, vivencial, lúdico, globalizador, creatividad, individualización, socialización, personalización y normalización).

El niño será el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual estará basado sobre todo en metodologías activas y manipulativas con las que potenciar el desarrollo de todos y cada uno de los alumnos.

Algunas de las fuentes en las que se va a basar el proceso de enseñanza-aprendizaje serán las vivencias y conocimientos del alumnado. Se generarán así situaciones que lleven a la puesta en práctica de un aprendizaje significativo, donde se

tendrán en cuenta los conocimientos previos de los niños y niñas, con el objetivo de que puedan modificar sus estructuras cognitivas con los nuevos aprendizajes.

También se desarrollará un ambiente donde uno de los principales protagonistas será el juego. Esto dará pie a que el alumnado experimente diversas situaciones, estímulos, oportunidades y problemas que surjan con estas actividades, y puedan llegar a resolverlos de manera autónoma al mismo tiempo que aprenden de ellos. Además, se trabajarán de manera conjunta las tres áreas del currículo de Educación Infantil.

Debido a que la creatividad es un pilar fundamental para el desarrollo de la autoestima, se favorecerá constantemente la creatividad como herramienta para el desarrollo de las diversas actividades.

Una de las cosas más importantes que hay que tener en cuenta es que cada niño tiene sus ritmos de aprendizaje, por lo que se propondrán actividades adecuadas al nivel de desarrollo de los alumnos, adaptadas a las diferencias individuales. Para ello es necesario que el docente conozca muy bien a sus alumnos y será vital la cooperación tanto con las familias como con el equipo docente.

Por último, se intentarán utilizar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como fuente de aprendizaje además de diversos materiales adecuados para las necesidades y capacidades del alumnado, donde puedan plasmar lo que hacen a diario en el colegio y puedan enseñar posteriormente a sus familias.

4.6. ACTIVIDADES

Para el desarrollo de las actividades se crearán tres bloques de trabajo, cada uno formado por diferentes sesiones de aproximadamente 50 minutos de duración, en las que se desarrollarán diversas actividades. En los bloques se trabajarán diferentes conceptos: las emociones, la creatividad y la autoestima, centrándose el programa en este último aspecto.

El Bloque 1, dedicado a las emociones, pretende que los niños conozcan las emociones básicas, que sepan identificarlas y que aprendan diferentes técnicas para controlarlas, estando formado por 3 sesiones.

El Bloque 2, destinado a la creatividad, tiene como objetivo que los niños se sientan seguros y capaces a la hora de realizar sus propias creaciones, además de valorar lo que han hecho, estando formado por 3 sesiones.

Por último, el Bloque 3 trabaja directamente la autoestima. Una vez los niños hayan conocido las emociones y hayan desarrollado actitudes de seguridad y respeto hacia ellos mismos, trabajarán con el objetivo de alcanzar un nivel adecuado de autoestima y conocerán herramientas que permitan mantener esta en un futuro, estando formado el bloque por 5 sesiones.

Se describen detalladamente a continuación las sesiones que conforman cada uno de los bloques.

BLOQUE 1. TODOS TENEMOS EMOCIONES.

PRIMERA SESIÓN: ¿QUÉ EMOCIONES CONOCEMOS?

OBJETIVOS:

1.1.- Identificar las emociones básicas y expresarlas de manera apropiada.

CONTENIDOS:

- Las emociones.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 se necesitarán papel y bolígrafo o dispositivos electrónicos que puedan grabar la voz. Para la actividad 2, un ordenador con conexión a internet, el link del vídeo “Del Revés. Las emociones básicas”, un proyector y altavoces. Por último, para la actividad 3 se necesitarán las tarjetas correspondientes al Anexo I.
- **Espaciales:** Esta sesión tendrá lugar en el aula ordinaria del grupo, donde se utilizarán la zona de la asamblea, en la actividad 1. Allí los alumnos estarán sentados en círculo. En la actividad 2 la zona del proyector. donde se colocarán en forma de “U”. Y, por último la zona de la asamblea, en la actividad 3, donde el alumnado se sentará en dos filas.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: *¿Qué sabemos?*

Esta actividad se realizará al acabar la asamblea. El docente pedirá al alumnado que se sienta en el suelo haciendo un círculo. Después se les preguntarán diferentes aspectos sobre las emociones, como, por ejemplo: *¿Alguien sabe que son las emociones?, ¿alguno conoce el nombre de alguna emoción?, ¿alguien sabe lo que es la alegría?, ¿qué se siente cuando estamos alegres?...* El objetivo de esta actividad es mantener una conversación para determinar lo que conocen los alumnos acerca del tema que se va a trabajar, pudiendo así obtener una idea principal de sus conocimientos previos. La duración máxima de esta actividad será de 15 minutos.

Actividad 2: Las emociones básicas.

Para la segunda actividad se reproducirá un fragmento de la película “*Inside Out*”, para ello se utilizará el vídeo “Del Revés. Las emociones básicas”, donde se muestra cómo una niña pequeña pasa por las diferentes emociones (alegría, tristeza, asco, ira y miedo). El objetivo de esta actividad es familiarizar al alumnado con las diferentes emociones y que vea cómo actúa una persona cuando siente alegría, tristeza, miedo... El vídeo tiene una duración de 3 minutos y 49 segundos y se utilizará como introducción al tema.

Actividad 3: Mímica de emociones.

Una vez se haya visto el vídeo se pasará a la siguiente actividad, que consiste en realizar un juego de mímica. Para ello, se crearán unas tarjetas con la imagen de cada personaje donde simularán las emociones correspondientes a cada uno, se pueden ver estas tarjetas en el Anexo I. Los alumnos se sentarán en el suelo creando un círculo y las tarjetas se colocarán boca abajo en medio del círculo. Se pedirá a un alumno que elija una de las tarjetas y deberá mirarla, pero sin enseñársela a nadie. El juego consiste en que, con mímica, sus compañeros deberán adivinar que emoción está reproduciendo. El primero que la adivine pasará a jugar con la siguiente hasta que se acaben todas las tarjetas. El objetivo de este juego es que los alumnos experimenten ellos mismos como es cada emoción y que los demás aprendan a identificarlas. La duración del juego será aproximadamente de 20 minutos.

SEGUNDA SESIÓN: JUGAMOS CON LAS EMOCIONES

OBJETIVOS:

1.1.- Identificar las emociones básicas y expresarlas de manera apropiada.

CONTENIDOS:

- Las emociones.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 se necesitarán un ordenador o móvil con conexión a internet, el link de las diferentes canciones y un altavoz. Para la actividad 2 serán necesarios folios tamaño DIN A3 (uno para cada alumno/a), cuatro cajas de acuarelas, pinceles (uno para cada alumno/a), cuatro vasos con agua y un ordenador o móvil para reproducir las canciones, además del link de estas.
- **Espaciales:** Esta sesión tendrá lugar en el aula ordinaria del grupo utilizándose la zona de la asamblea. Al finalizar la actividad 2 se utilizará la zona de las mesas de trabajo, dividiéndose a los alumnos en cuatro grupos y sentándose uno en su sitio correspondiente.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo. Si fuese necesario se pedirá ayuda a la profesora de apoyo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: *Escuchamos las emociones.*

En esta primera actividad se relacionarán las emociones con la música. Esta tendrá lugar al acabar la asamblea, momento en el cual se pondrán algunas canciones:

- “Bam Bam” (1m 40s)
- “Kiss the rain” (1m 33s)
- “Master of puppets” (2m 0s)
- “Freddy’s coming for you” (00m 35s)

La actividad consistirá en reproducir algunos fragmentos de esas canciones y cuando acabe cada una se le preguntará a los alumnos qué sienten al escucharlas, pudiendo compartir sus emociones y comprobando que no todos sienten lo mismo. El objetivo de esta actividad consiste en que los alumnos y alumnas sean conscientes de que no todos sentimos de la misma manera. Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos.

Actividad 2: *Pintamos las emociones.*

La segunda actividad busca que cada niño exprese algunas emociones a través del dibujo. Se utilizarán cuatro de las cinco emociones básicas: la alegría, la tristeza, la ira y el miedo. Se dividirá a los alumnos en cuatro grupos (tres grupos de cinco alumnos y uno de cuatro). Cada grupo tendrá una caja de acuarelas y un vaso con agua y cada alumno tendrá una hoja tamaño DIN A3 (dividida en cuatro partes) y un pincel. Previamente a la realización de la actividad se explicará cómo se debe pintar con las acuarelas y una vez explicado, se pasará al desarrollo de esta, reproduciéndose las canciones en el orden en el que fueron escritas anteriormente. Los alumnos deberán pintar en cada cuadrado de la hoja según las expresiones generadas por la canción. Cuando acaben de pintar la primera emoción el docente preguntará a cada uno qué ha sentido. Esta actividad tiene como objetivo relacionar algunos colores con las emociones, como por ejemplo los colores vivos con la alegría, los colores fríos con la tristeza y los colores oscuros con el miedo y la ira. Tendrá una duración de 30 minutos.

TERCERA SESIÓN: CONTROLAMOS LO QUE SENTIMOS

OBJETIVOS:

1.2.- Favorecer el aprendizaje de técnicas que permitan el control de las emociones.

CONTENIDOS:

- Las emociones.
- La relajación.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 se necesitará un ordenador con conexión a internet, el link del vídeo “Tengo un volcán. Cuento para controlar la ira”, un proyector y altavoces. Para la actividad 2 será necesaria la ficha correspondiente al Anexo II, rotuladores, lápices de colores y plastidecores. Por último, para la actividad 3, se necesitará un ordenador con conexión a internet, el link del vídeo “Relajación para niños. Escáner corporal”, un proyector (aunque es prescindible ya que solo deberán escuchar el audio del vídeo) y altavoces.
- **Espaciales:** Esta sesión tendrá lugar en el aula ordinaria del grupo, utilizándose la zona del proyector, donde los alumnos se colocarán en forma de “U”. La actividad 2 se llevará a cabo en las mesas de trabajo, sentándose cada alumno en su sitio correspondiente. Por último, para la actividad 3 se utilizará el aula de psicomotricidad.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: “Tengo un volcán”

Se proyectará un vídeo donde se cuenta un cuento basado en el autocontrol y la gestión de las emociones. Este vídeo se llama “Tengo un volcán. Cuento para controlar la ira”. Al acabar la proyección se les explicará a los niños y niñas cómo hacer esta técnica del volcán. Se les pedirá que se vayan a la zona de la asamblea, donde deberán tumbarse en el suelo boca arriba y colocar una mano en su barriga. Después deberán cerrar los ojos y empezar a respirar por la nariz viendo cómo su barriga se va hinchando. Cuando ya este hinchada del todo se les pedirá que expulsen el aire por la boca. Deberán repetir estos pasos tres veces y cuando hayan acabado se les preguntará como se sienten. El objetivo de esta actividad es introducir al alumnado en técnicas del control de las emociones. La duración del vídeo es de 6 minutos y 13 segundos, por lo que en total esta actividad abarcará unos 15 minutos.

Actividad 2: Damos vida a nuestro volcán.

Esta actividad se llevará a cabo después de la anterior. Los niños y niñas se sentarán cada uno en su sitio y se le proporcionará un folio a cada uno. En cada folio estará pegada la cara de cada alumno y un cuerpo. Dentro de cada cuerpo se puede observar un círculo, donde deberán dibujar qué sienten cuando están enfadados (se puede ver un ejemplo de esta ficha en el Anexo II). El objetivo de esta actividad es que los niños y niñas den vida sus emociones, en este caso al enfado. La duración será de aproximadamente 15 minutos.

Actividad 3: Sesión Mindfulness.

Para acabar con este bloque, se realizará de manera grupal una sesión de relajación. Esta tendrá lugar en el aula de psicomotricidad si está disponible. En caso contrario, en el aula ordinaria. Para esta sesión se utilizará un vídeo en el que se desarrolla una relajación guiada: “Relajación para niños. Escáner corporal”. El vídeo se podrá proyectar o reproducir solo el sonido. Cuando este acabe, se le preguntará al alumnado como se han sentido, si se han sentido agusto, si les ha gustado, si se sienten relajados... El vídeo tiene una duración de 5 minutos y 24 segundos. El objetivo de esta actividad es que los niños experimenten la sensación que se siente al estar relajados. Con esta actividad se dará por terminado este bloque de las emociones.

BLOQUE 2: CONFÍO EN MI.

CUARTA SESIÓN: ¿CONFIAS EN TU COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS?

OBJETIVOS:

1.3.- Adquirir actitudes de seguridad en uno mismo partiendo de los principios de una correcta gestión emocional.

CONTENIDOS:

- La confianza.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 solo se necesitará un reproductor de música, ya sea un móvil o un ordenador con conexión a internet, canciones y altavoces. La actividad 2 no requiere de ningún material.
- **Espaciales:** La actividad 1 tendrá lugar en el aula de psicomotricidad, mientras que la actividad 2 se desarrollará en el aula ordinaria, concretamente en la zona de la asamblea donde los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: Somos estatuas.

Esta actividad se llevará a cabo al finalizar la asamblea, guiando al alumnado al aula de psicomotricidad donde tendrá lugar la actividad. Allí se explicará en que consiste el juego. El docente pondrá diferentes canciones que los niños y niñas deberán bailar mientras suena la música. El docente deberá parar las canciones de repente y una vez que todo esté en silencio los alumnos deberán quedarse quietos como estatuas. El objetivo de esta actividad es que los niños dejen de lado conductas guiadas por la vergüenza ya que todos sus compañeros estarán bailando y nadie se estará fijando específicamente en alguien en concreto. Además, se utilizará para que los alumnos vayan acostumbrándose a realizar diferentes actividades en público. La duración de este juego será de aproximadamente 15 minutos.

Actividad 2: Guiamos a nuestros compañeros y compañeras.

Esta actividad se llevará a cabo después de la anterior. Para ello se deberá regresar al aula del grupo. Los alumnos se sentarán haciendo un círculo en la zona de la asamblea. Allí el docente explicará en qué consiste esta actividad. Se les irá llamando de dos en dos y deberán escoger entre dos personajes, el guía y el visitante. El juego consistirá en que el alumno que es el guía dirija mediante instrucciones orales al visitante. Este tendrá que llegar a otro rincón del aula y deberá caminar con los ojos cerrados. Si fuese muy difícil para el guía dictar las instrucciones y para el visitante recibirlas, intervendrá el docente para proporcionarles ayuda. Además, seguramente algún alumno tendrá miedo de cerrar los ojos. Cuando esto ocurra no se le obligará a realizar el juego, pero sí se le animará diciéndole que confíe en su compañero y que no le va a pasar nada. El objetivo de esta actividad es que los niños y niñas aprendan a confiar unos en otros. La duración será de aproximadamente 30 minutos, para que todos los alumnos puedan alternar los papeles.

QUINTA SESIÓN: NOS CONVERTIMOS EN ARTISTAS

OBJETIVOS:

1.3.- Adquirir actitudes de seguridad en uno mismo partiendo de los principios de una correcta gestión emocional.

CONTENIDOS:

- La seguridad en uno mismo.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 no se usará ningún material. Para la actividad 2 se necesitará un ordenador con conexión a internet, el link de ambos videos, son “Iris Scott. Finger painting. Oil on canvas. FOXY. 48x48in. 2017” y “Rokkaku Ayako. An artist with the world at her fingerprints.nippon.com”, un proyector y altavoces. Además, se necesitará pinturas de dedos de diferentes colores, toallitas y cartulinas de color blanco (una para cada alumno/a).
- **Espaciales:** Esta sesión tendrá lugar en el aula ordinaria del grupo, utilizándose para la actividad 1 la zona de la asamblea donde los alumnos se sentarán en círculo. Para la actividad 2 se utilizará la zona del proyector, donde los alumnos se colocarán en forma de “U”, y la zona de las mesas de trabajo, donde se dividirá a los alumnos en cuatro grupos sentándose cada uno en su silla.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: Creamos nuestra propia historia.

Esta es una actividad introductoria que se realizará al acabar la asamblea. Se pedirá al alumnado que se sienten en el suelo creando un círculo. El docente empezará narrando el principio de una historia, como por ejemplo: “*Había una vez un sapo que vivía en un bosque*”. Siguiendo un orden, el orden del círculo o el orden establecido en la lista de clase, cada alumno y alumna tendrá que ir añadiendo un trozo a esta historia. Si algunos alumnos no saben qué decir, se les dará un tiempo para pensarlo y si no se pasará al siguiente, pudiendo este levantar la mano cuando se le ocurra algo. El objetivo de esta actividad es trabajar la imaginación y llegar a obtener un resultado, en este caso una historia en común. Esta actividad tendrá una duración máxima de 15 minutos.

Actividad 2: Conocemos a algunos artistas y creamos nuestro cuadro.

Esta actividad se llevará a cabo al finalizar la anterior, llevando a los niños y niñas a la zona donde se encuentra el proyector. Allí deberán sentarse simulando la forma de una “U” y se reproducirán dos vídeos. Ambos muestran a dos artistas, Iris Scott y Rokkaku Ayako, que realizan sus obras utilizando sus dedos. Los vídeos son “Iris Scott. Finger painting. Oil on canvas. FOXY. 48x48in. 2017” y “Rokkaku Ayako. An artist with the world at her fingerprints.nippon.com”. El primer video tiene una duración de 1 minuto y 10 segundos, mientras que el segundo dura 5 minutos y 50 segundos. Una vez vistos ambos videos se le harán preguntas al alumnado como, por ejemplo: *¿Con que pinta esta artista sus cuadros?, ¿os parece difícil o fácil?, ¿sabríais hacer un dibujo solo utilizando los dedos?, ¿os gustaría probar?...* Tras las preguntas se llevará a cabo el desarrollo de la actividad. Para ello se dividirá al alumnado en cuatro grupos. Cada grupo tendrá un plato con diferentes colores de pintura de dedos. Además, a cada alumno se le proporcionará una cartulina de color blanca y una toallita húmeda. Cuando todos los alumnos tengan el material necesario deberán empezar a hacer sus creaciones utilizando solo sus dedos. Utilizarán la toallita húmeda en caso de que quieran cambiar de color y deban limpiar alguno de sus dedos. Tras finalizar los cuadros los alumnos y alumnas deberán ir a limpiar la pintura de los platos al baño. El objetivo de esta actividad es que los niños y niñas hagan sus propias creaciones, lo que fomentará la creatividad además de la autonomía, experimentando con sus dedos y los diferentes colores. La duración de esta actividad será de aproximadamente 35 minutos.

SEXTA SESIÓN: UN PEQUEÑO MUSEO

OBJETIVOS:

1.3.- Adquirir actitudes de seguridad en sí mismo a través de distintas actividades.

CONTENIDOS:

- La seguridad en uno mismo.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 se utilizarán los cuadros creados en la sesión anterior. Estos se usarán también para la actividad 2, además de un rotulador negro y trozos de folio con forma rectangular.
- **Espaciales:** Esta sesión tendrá lugar en el aula ordinaria del grupo, utilizándose para la actividad 1 la zona de la asamblea y para la actividad 2 las mesas de trabajo para los juegos de mesa y el pasillo correspondiente al aula del grupo.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: Enseñamos nuestras creaciones.

Esta actividad será la continuación de la sesión anterior. Se realizará al acabar la asamblea, pidiendo al alumnado que se sienten en el suelo creando un círculo. La actividad consistirá en que cada alumno exponga el cuadro hecho con los dedos en la sesión anterior. Primeramente, se le pedirá al alumno que piense un nombre sobre su cuadro. Después, siguiendo un orden, deberán explicarlo uno a uno delante de todos sus compañeros, diciendo qué es lo que hicieron, qué colores usaron... El objetivo de esta actividad es trabajar la seguridad en sí mismos y la toma de decisiones, que deberán defender frente a su grupo de iguales. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 30 minutos para que todos puedan exponer su cuadro tranquilamente.

Actividad 2: Exposición de nuestros cuadros.

Esta actividad se llevará a cabo al finalizar la anterior. Los alumnos jugarán con juegos de mesa y el docente les llamará de uno en uno. Les preguntará cómo habían llamado a su cuadro y escribirá el nombre de este con un rotulador negro en un trozo de un folio con forma rectangular. Cuando ya este escrito el nombre del cuadro, el alumno y el docente irán al pasillo y allí pegarán los cuadros con sus respectivos títulos. Se repetirá este procedimiento hasta que estén pegados todos los cuadros de los alumnos y alumnas. El objetivo de esta actividad es que los alumnos se sientan valorados y a su vez valoren de manera positiva tanto las obras de sus compañeros como las suyas propias. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

BLOQUE 3: MI ALIADA LA AUTOESTIMA

SÉPTIMA SESIÓN: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

OBJETIVOS:

2.1.- Iniciarse en el aprendizaje del concepto de autoestima.

CONTENIDOS:

- La autoestima.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 se utilizarán materiales que permitan recoger la información de la conversación. Pueden ser un bolígrafo y un papel o dispositivos electrónicos que puedan grabar la voz. Para la actividad 2 se necesitará un ordenador con conexión a internet, el vídeo “Cuentos infantiles: Guapa, libro infantil en español”, el proyector y altavoces. Por último, para la actividad 3, será necesario disponer del panel y las tarjetas correspondientes al Anexo III, tijeras, plastificadora y velcro.
- **Espaciales:** La primera actividad de esta sesión tendrá lugar en el aula ordinaria del grupo en la zona de la asamblea. La actividad 2 se desarrollará en la zona del proyector, donde los alumnos y alumnas se sentarán en forma de “U”. Y, por último, para realizar la actividad 3 se volverá a la zona de la asamblea, donde también se sentarán en “U”.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: ¿Conocemos a nuestra amiga la autoestima?

Esta actividad será la introductoria al tema. Se llevará a cabo una vez acabada la asamblea, pidiendo al alumnado que se sienten en el suelo formando un círculo. Se les realizarán diferentes preguntas acerca del tema, como por ejemplo: *¿Alguien escuchó alguna vez esta palabra: “autoestima”?*, *¿alguien sabe lo que es la autoestima?*, *¿si no es así, que creéis que es?*... El objetivo de esta actividad es analizar las ideas previas de los alumnos. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Actividad 2: “Guapa”

En la segunda actividad se emitirá un vídeo que cuenta el cuento de una bruja. Esta cambió tanto por agradar a los demás que luego cuando se miró en el espejo no sabía quién era. El cuento se llama “Cuentos infantiles: Guapa, libro infantil en español”. Una vez finalizado el cuento se preguntará a los niños sobre este, con preguntas tales como: *¿Qué les pasaba a los animales que se encontraba la bruja?*, *¿qué le pasaba al ogro?*, *¿cómo creéis que se sintió el ogro cuando vio así a la bruja?*, *¿cómo creéis que se sentía la bruja cuando se miró al espejo?*... El video tiene una duración de 5 minutos y 15 segundos.

Actividad 3: El bote mágico de la autoestima.

La actividad consistirá en explicar qué es la autoestima. Para ello se usarán los materiales correspondientes al Anexo III, estos son un panel y unas frases. En el panel habrá un tarro mágico y un tarro normal. El tarro mágico hace referencia a una buena autoestima, mientras que el normal corresponde a una autoestima baja. Junto a los tarros estarán las diferentes frases, que hacen referencia a rasgos de la personalidad tanto positivos como negativos: soy guapo/a, soy listo/a, soy valiente, soy bueno/a, no sé hacer nada, todo se me da mal, todo lo hago mal, hay cosas que se hacen y otras que no, cuando no se hacen algo pido ayuda... Esta actividad consistirá en explicarle al alumnado qué es la autoestima para lo que se utilizará este panel. Se les dirá que el tarro con magia es el que tiene la magia de la autoestima y que esta hace referencia a las cosas buenas que pensamos de nosotros mismo. Para facilitar la comprensión de esta explicación la maestra deberá hacer dos descripciones de ella misma una deberá de ser positiva y otra negativa. Por ejemplo: *Yo pienso de mí misma que soy guapa, que soy buena maestra, aunque a veces me enfado con mis alumnos. Además, yo creo que soy lista y graciosa.* Una vez hecha la descripción se les preguntará a los niños y niñas si creen que lo que se ha dicho es bueno o malo. La maestra les explicará que como es bueno todas esas cosas se meten en

el tarro mágico, así cuantas más cosas buenas haya, más magia tendrá el tarro. Se hará lo mismo con la descripción negativa. Por ejemplo: *Yo pienso de mí misma, que no se hacer las tareas, que no soy guapa y que no soy graciosa*. Se seguirá el mismo procedimiento y se les explicará que las cosas malas van dentro del tarro normal y que cuantas más cosas tenga menos magia habrá. Una vez realizada la explicación se llevará a cabo la actividad. Esta consistirá en saber si la bruja tiene magia y por lo tanto autoestima o no. Para ello la maestra irá leyendo las frases una a una y preguntará a los alumnos en qué tarro se deben colocar, si en el tarro mágico o en el tarro normal. Estas frases se pegarán a los tarros con velcro. Al final de la actividad habrá más cosas en el tarro mágico. Para finalizar se les dirá que las personas que tienen más cosas en el tarro mágico tienen más magia, por lo tanto, tienen mucha autoestima y piensan más cosas buenas acerca de ellos mismo. Sin embargo, las personas que tienen más cosas en el bote normal no tienen magia por lo que tendrán muy poca autoestima y estarán más tristes. La duración de esta actividad será de 25 minutos.

OCTAVA SESIÓN: LAS COSAS BUENAS

OBJETIVOS:

2.1.- Iniciarse en el aprendizaje el concepto de autoestima.

CONTENIDOS:

- La autoestima.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 solo se necesitará una silla. Para la actividad 2 se necesitarán folios (uno para cada alumno/a), plastidecores, rotuladores...
- **Espaciales:** Esta sesión tendrá lugar en la zona de la asamblea del aula ordinaria del grupo, donde los alumnos se sentarán en forma de "U". La actividad 2 se realizará en la zona de las mesas de trabajo donde cada uno se sentará en su sitio.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: La silla mágica.

Esta actividad servirá de continuación de la sesión anterior. Una vez estén todos sentados, la maestra recordará lo que se trabajó previamente. Para ello preguntará a sus alumnos si se acuerdan de que magia tenía el bote mágico de la bruja y que pasaba si lo rellenábamos. Una vez explicado esto se llevará a cabo la actividad. Para ello se colocará una silla en el centro de la "U" y se explicará que esta es mágica y que cuando uno se sienta en ella hace que se digan las cosas buenas de esa persona. La maestra deberá ir llamando a los alumnos/as uno a uno. Estos deberán sentarse en la silla mirando hacia sus compañeros. Una vez sentados se le pedirá al resto que digan una cosa buena que tenga ese compañero. La duración de esta actividad será de aproximadamente 30 minutos.

Actividad 2: Dibujamos nuestra personalidad.

Esta actividad consistirá en la creación de un dibujo de ellos mismos con las cualidades buenas que sus compañeros hayan resaltado, aunque también deberán dibujar una cosa mala de su personalidad que les gustaría mejorar. La creación de este dibujo debe de ser libre, es decir, cada uno debe dibujarse como quiera. El objetivo de esta actividad es empezar a trabajar en la imagen que tiene cada alumno de sí mismo, la cual ha sido reforzada de manera positiva en el juego de "La silla mágica". Por lo tanto, con esta actividad se pretende iniciar a los alumnos en la construcción de una propia imagen sana y positiva. La duración de esta actividad será de aproximadamente 20 minutos.

NOVENA SESIÓN: ¿QUE SENTIMOS POR DENTRO?

OBJETIVOS:

2.2.- Descubrir la importancia del amor propio.

CONTENIDOS:

- La autoestima.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para la actividad 1 se necesitará el cuento “Vacío” de Anna Llenas y para la actividad 2, cartón y ceras blandas de diferentes colores.
- **Espaciales:** La actividad 1 de esta sesión tendrá lugar en la zona de la asamblea del aula ordinaria del grupo, donde los alumnos se sentarán en forma de “U”. La actividad 2 se realizará en la zona de las mesas de trabajo donde cada uno se sentará en su sitio.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: “Vacío”

Esta primera actividad corresponde a una sesión de cuentacuentos, para la cual se ha elegido el cuento “Vacío” (Llenas, 2015). El docente enseñará la portada del cuento a los alumnos y les preguntará qué ven. Una vez ya se haya presentado se empezará a leer el cuento. Este trata de una niña que tiene un agujero e intenta llenarlo con cosas que se va encontrando, hasta que se da cuenta que no ha probado a llenarlo con cosas de su interior. Una vez finalizada la lectura, se les explicará a los niños que no siempre alguien se siente mal por haberle reñido sus papás, o por haberse peleado con un amigo. A veces uno no está a gusto porque le pasa algo y es muy importante pensar qué le puede estar pasando. Además, este cuento también invita a explorar el propio interior y ver qué cosas nos hacen felices. La duración se estima en 25 minutos aproximadamente.

Actividad 2: ¿Que hay en nuestro agujero?

Esta actividad consistirá en dibujar nuestro propio agujero. Para ello se le dará a cada alumno un círculo de cartón y se les explicará que tiene que investigar su interior y dibujar en el círculo cosas que le hagan feliz. Para aclarar la explicación, se les enseñará el cuento donde la protagonista está investigando su agujero y aparece en el mar, en el espacio... Una vez hayan finalizado se les dirá que lo que dibujaron es aquello que les hace felices y que siempre que se sientan mal o estén tristes pueden pensar en su agujero y hacer las cosas que hayan dibujado para así ponerse contentos. La duración de esta actividad será de aproximadamente 20 minutos.

DÉCIMA SESIÓN: ASÍ SOY YO

OBJETIVOS:

- 2.2.- Descubrir la importancia del amor propio.
- 2.3.- Fomentar el desarrollo de una autoestima positiva.

CONTENIDOS:

- La autoestima.

RECURSOS:

- **Materiales:** Para esta actividad se necesitarán las fichas de la flor (Anexo IV), punzones y almohadillas, las fotos del alumnado, pegamento, palos de madera y una pistola de silicona.
- **Espaciales:** La actividad de esta sesión tendrá lugar en la zona de la asamblea del aula ordinaria del grupo, donde los alumnos se sentarán en forma de “U”, la zona de las mesas de trabajo donde cada uno se sentará en su sitio y la zona de rincones.
- **Humanos:** Tutor o tutora del grupo.

TEMPORALIZACIÓN:

Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.

DESARROLLO:

Actividad 1: Mi Flor.

Para realizar esta actividad se necesitará la ficha correspondiente al Anexo IV. En esta ficha habrá dibujada una flor, que se deberá de imprimir en folios de diferentes colores. Lo primero que deberán hacer será elegir de qué color quieren la flor y una vez elegido deberán irse cada uno a su sitio y picar la flor con un punzón. Tras ello, deberán pegar su foto (la cual les dará la maestra) en el centro. La segunda parte corresponde a escribir los rasgos de la personalidad de cada uno en los pétalos de la flor. Como seguramente muchos alumnos y alumnas no sepan escribir de manera autónoma, cuando hayan acabado de picar la flor y pegar la foto irán a jugar a los rincones. La maestra llamará a los alumnos uno a uno a para que estos le digan cómo creen que son y esta escriba esas palabras en los pétalos. Una vez la maestra haya acabado de escribir todas las flores, deberá pegar a cada una un palo de madera. Cuando haya acabado se les enseñará a los niños una maceta con tierra y se les dirá que coloquen allí sus flores. Esa maceta se colocará en el aula para que puedan verla todos los días y recordar quiénes son. Es necesario recalcar que si algún niño o niña se describe con algún aspecto negativo no se le obligará a cambiarlo, sino que se le dirá que está bien que lo reconozca y que debería trabajar para mejorarlo. Esto se debe a que tener amor propio consiste en reconocer también los defectos de cada uno.

UNDÉCIMA SESIÓN: BIENVENIDOS AL TEATRO
<p>OBJETIVOS:</p> <p>2.3.- Fomentar el desarrollo de una autoestima positiva.</p>
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La autoestima.
<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Para esta actividad se necesitarán el guion del teatro, el cual se puede ver en el Anexo V y el atrezzo necesario para realizarlo. - Espaciales: Esta sesión tendrá lugar en el aula ordinaria del grupo. - Humanos: Tutor o tutora del grupo.
<p>TEMPORALIZACIÓN:</p> <p>Para el desarrollo de esta sesión se utilizarán aproximadamente 50 minutos.</p>
<p>DESARROLLO:</p> <p>Actividad 1: SOMOS ACTORES.</p> <p>Esta actividad se realizará como cierre del programa. Consistirá en que los niños y niñas recreen una obra de teatro en el aula. Un ejemplo de la obra escogida se puede ver en el Anexo V. No es necesario recrear esta en concreto, sino que se podrá hacer una relacionada con lo que se esté trabajando ese trimestre en el aula. El objetivo de esta actividad es trabajar el juego simbólico con un teatro donde cada niño tendrá un papel, lo que hará que se sienta valorado. Es una actividad que se puede incorporar a la rutina diaria del aula una vez acabado el proyecto y así seguir trabajando la autoestima de manera indirecta. Los primeros días será la maestra la que lea la obra y los alumnos tendrán que realizar lo que ella vaya diciendo. Cuando pase el tiempo los alumnos se irán aprendiendo poco a poco el guion y en un futuro podrán representarla ellos solos. Se podrá utilizar un texto basado en el cuento “La princesa Kevin” (Escoffier, 2019).</p>

4.7. MATERIALES Y RECURSOS

En este apartado se describirán los recursos materiales, espaciales y humanos. Los materiales son todo tipo de objetos necesarios para el desarrollo de cada actividad, como, por ejemplo, lápices, rotuladores, pinceles... Los recursos espaciales corresponden a los lugares propios del colegio donde van a tener lugar las actividades, como pueden ser el aula ordinaria, el aula de informática, la biblioteca... Por último, los recursos humanos hacen referencia a qué docente o grupo de docentes van a intervenir en cada sesión.

Este programa consta de tres bloques de trabajo y cada bloque cuenta con una serie de sesiones y actividades. A continuación, se describirán los materiales y recursos necesarios:

- **Recursos Espaciales:** Las actividades creadas para este programa tendrán lugar en el aula ordinaria del grupo de alumnos y alumnas de 4 años, donde se usarán la zona de la asamblea, la zona del proyector y la zona de las mesas de trabajo. Además, para algunas sesiones también será necesaria el aula de psicomotricidad.
- **Recursos humanos:** El tutor o la tutora del grupo y en algunas ocasiones, si fuese necesario, la profesora de apoyo del ciclo.

- **Recursos materiales:** Los materiales necesarios para el desarrollo de este programa son: un ordenador, conexión a internet, un proyector, altavoces, bolígrafos, folios de diferentes tamaños (DIN A3, DIN A4), cajas de acuarelas, pinceles, vasos, rotuladores, lápices de colores, plastidecores, pinturas de dedos de diferentes colores, ceras blandas, toallitas, platos, cartulinas de color blanco, cartón, pegamento, folios de colores, palos de madera, pistola de silicona, una maceta con tierra, plastificadora, tijeras, velcro y algunas de las fichas que se pueden encontrar en los anexos (concretamente los Anexos I, II, III, IV, V). Además, también se necesitará el cuento “Vacío” (Llenas, 2015) y el link de los vídeos, “Del Revés. Las emociones básicas”, “Tengo un volcán. Cuento para controlar la ira”, “Iris Scott. Finger painting. Oil on canvas. FOXY. 48x48in. 2017”; “Rokkaku Ayako. An artist with the world at her fingerprints.nippon.com” y “Cuentos infantiles: Guapa, libro infantil en español”.

4.8. TEMPORALIZACIÓN

El programa se implementará durante los meses de enero y febrero. Esta intervención está formada por tres bloques, cada uno de los cuales tiene un número determinado de sesiones que se compone, a su vez, de un número variable de actividades. No obstante, todas las sesiones tienen una duración de 50 minutos aproximadamente.

Para la temporalización de las sesiones se utilizará el horario de la clase de cuatro años, el cual se puede observar en el Anexo VI. Las actividades propuestas se desarrollarán dos días a la semana, los miércoles y viernes en la primera hora de “Trabajo de Mesa”, es decir, de 10:15 a 11:15.

Durante estos meses, como se ha explicado con anterioridad, no solo se trabajará la autoestima, también las emociones, la autonomía y la creatividad. Por lo tanto, el Bloque 1 estará destinado a las emociones y se desarrollará durante unas semanas del mes de enero, estando formado por 3 sesiones. En el Bloque 2, que contará con 3 sesiones, se trabajará la creatividad entre el mes de enero y febrero. Y, por último, el Bloque 3, destinado a la autoestima, constará de 5 sesiones que se desarrollarán en los días restantes del mes de febrero. Se puede observar esta organización en el Anexo VII.

4.9. EVALUACIÓN

Previamente al inicio de programa y al desarrollo de las actividades se hará una serie de preguntas a los alumnos y alumnas para conocer cómo se ven a ellos mismos, sirviendo esta descripción como una evaluación inicial de la autoestima. Esta se repetirá al final, una vez haya finalizado el programa, para comprobar si los resultados continúan siendo los mismos o han evolucionado.

Esta evaluación se llevará a cabo de forma individual, siendo el docente quien entreviste a cada alumno y alumna en la hora dedicada a los “Rincones”. Durante el tiempo de juego se llamará uno a uno a los alumnos para hacerles las preguntas.

Para la realización de este tipo de entrevista se utilizará como base el cuestionario “EDINA” mencionado anteriormente, modificándose algunos ítems así como la forma de recogida de resultados. Como se ha explicado, la evaluación de la autoestima en infantil es muy difícil de llevar a cabo si el objetivo es utilizar los cuestionarios más comunes como “La Escala de Autoestima” de Rosenberg y por ello se ha decidido realizar de manera oral a cada alumno una entrevista, recogiendo sus respuestas de manera escrita simulando un informe abierto (Se puede observar un ejemplo de este cuestionario en el Anexo VIII).

Una vez finalizadas las actividades se procederá a realizar una evaluación del alumnado basada en los objetivos establecidos en el programa. Para ello se utilizarán las rúbricas de evaluación que se pueden observar en el Anexo IX. Habrá una rúbrica por cada objetivo específico, el cual se evaluará marcando con un X la casilla que más se ajuste al alumno. Además, en cada rúbrica hay un apartado donde se podrá escribir cualquier observación que el docente precise.

Por otro lado, se volverá a entrevistar a los alumnos y alumnas como se hizo al principio utilizando las mismas preguntas para comprobar si sus respuestas han cambiado (véase el Anexo VIII).

Por último, se realizará una evaluación del programa. Para ello se creará un cuestionario que deberá ser cumplimentado por todo el equipo docente que haya participado en el programa. Este consiste en una serie de ítems, los cuales se evaluarán con indicadores del 1 al 4 (1=Mal; 2=Regular; 3= Bien; 4= Muy bien). Se puede ver un ejemplo en el Anexo X.

Con los resultados de este informe se sabrá si es necesario realizar algún cambio en el programa. En caso afirmativo, será necesario organizar una reunión del equipo docente que participado en la puesta en práctica el programa y establecer los cambios oportunos.

5. CONCLUSIONES

Con el presente trabajo se ha pretendido crear un programa de intervención con el que fomentar el desarrollo de la autoestima en la etapa de infantil y como se ha mencionado en el marco teórico, este desarrollo no se consigue únicamente trabajando la autoestima, sino también otras variables que intervienen en su proceso de adquisición. Por ello es por lo que también se ha pretendido que los niños destinatarios de este programa aprendan a gestionar y expresar sus emociones de manera correcta y a ganar seguridad en sí mismos.

Varias investigaciones destacan que son muy escasos los estudios que hay acerca de este tema en Educación Infantil, en parte debido a que los cuestionarios creados para la evaluación de la autoestima no son adecuados para la edad de los niños de esta etapa. Por ello, con este trabajo se pretende aportar una forma de trabajar el desarrollo de la autoestima pero también de evaluarla. Además, se ha pretendido realizar actividades originales y motivadoras que fomenten el interés del alumnado.

A la hora de desarrollar el programa se han encontrado varias dificultades. La primera, ya mencionada, la falta de estudios acerca de este tema en la etapa de infantil así como la incapacidad de poner en práctica los cuestionarios de evaluación de la autoestima ya existentes. Pero también la dificultad del concepto de la autoestima, que puede llegar a ser de difícil comprensión para estos niños, lo que puede generar problemas en el objetivo de este programa.

Con el presente trabajo se ha aprendido que los aspectos que más determinan el nivel de autoestima de un niño son aquellos que forman parte de su proceso de socialización, es decir, la familia, el grupo de iguales y el docente. Por un lado, el docente tiene un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima de los alumnos. Todo lo que sucede en el aula interfiere en ese proceso de adquisición de la autoestima: la forma en la que el maestro trate al alumnado, la forma en la que se dirige hacia ellos... Por ello, para crear un ambiente propicio al desarrollo de autoestima, el maestro tiene que hacer que sus alumnos se sientan seguros, queridos y capaces de realizar cualquier actividad que se proponga en el aula. Además, el docente deberá dar mucha importancia al cambio de ciclo del alumnado, es decir, al paso de infantil a primaria, que es considerado como una fase compleja para el desarrollo de la autoestima. Por último, destacar el papel de las familias, que deberán crear en sus hogares ambientes donde el niño se sienta libre, seguro y apoyado por sus seres queridos. Deberán tratarle como un igual y en ningún momento hacerle sentir inferior o incapaz de realizar cualquier tipo de actividad.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anschutz, D.J., & Engels, R.C. (2010). The effects of playing with thin dolls in body image and food intake in young girls. *Sex roles*, 63(9-10), 621-630.
- Anschutz, D.J., Spruijt-Metz, D., Van Strien, T., & Engels, R.C. (2011). The direct effect of thin ideal focused adult television on young girl's ideal body figure. *Body image*, 8(1), 26-33.
- Anschutz, D.J., Engels, R.C., & Van Strien, T. (2012). Increased body satisfaction after exposure to thin ideal children's television in young girls showing thin ideal internalization. *Psychology and health*, 27(5), 603-617.
- Barreda, M. (2012). *El docente como gestor del clima del aula. Factores a tener en cuenta*. [tesis de Maestría]. Universidad de Cantabria, Santander.

- Bleidorn, W., Arslan, R.C., Denissen, J.J., Rentfrow, P.J., Gebauer, J.E., Potter, J., & Gosling, S.D. (2016). Age and gender differences in self-esteem. A cross cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410.
- Branden, N. (1997). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Paidós.
- Brechan, I., & Kvaem, I.L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating Behaviors*, 17, 49-58.
- Burns, R.B. (1990). El autoconcepto. *Teoría, Medición, Desarrollo y Comportamiento*. Ega.
- Cvencek, D., Fryberg, S.A., Covarrubias, R., & Meltzoff, A.N. (2018). Self-concepts, self-esteem, and academic achievement of minority and majority North American elementary school children. *Child Development*, 89(4), 1099-1109.
- Donnellan, M.B., Trzesniewski, K.H., & Robins, R.W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. En T. Chamorro-Premuzic, S. Von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp.718-746). Wiley-Blackwell.
- Escoffier, M. (2019). *La princesa Kevin*. EDELVIVES.
- Espelage, D.L., & De La Rue, L. (2012). School bullying: its nature and ecology. *International journal of adolescent medicine and health*, 24(1), 3-10.
- Espinosa, G.M. (2013). *Autoestima en el aprendizaje significativo del lenguaje en los niños de 5 a 6 años del primer año de educación básica de la escuela "Santa María De Los Ángeles" de la ciudad de Quito durante el período lectivo 2011-2012*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Central de Ecuador.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., & Aliri, J. (2013). Autoestima, empatía y conducta agresiva en adolescentes víctimas de bullying presencial. *European Journal of Investigation in health, psychology, and education*, 3(1), 29-40.
- González, M.T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y Cómo se expresa. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 11, 217-232.
- González, P.M. (2013). Los estilos de enseñanza y aprendizaje como soporte de la actividad docente. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 11(6), 51-70.
- Gorostegui, M.E., y Dorr, A. (2005). Género y Autoconcepto: un análisis comparativo de las diferencias por sexo en una muestra de niños de Educación General Básica (EGB) (1992-2003). *Psyche*, 14(1), 151-163. <http://doi.org/10.4067/S0718-22282005000100012>
- Haeussler, I., & Milicic, N. (2017). *Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima*. Catalonia.
- Huaytalla, K.P., Vega, S.R., & Soncco, J.J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Publicada en *Boletín Oficial del Estado* 106, de 4 de mayo de 2006. España.

- Llenas, A. (2015). *Vacío*. Bárbara Fiore Editora.
- Magee, W., & Upenieks, L. (2019). Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement, and self-derogation in a US nation sample. *Personality and Individual Differences, 149*, 66-77.
- Marcionetti, J., & Rossier, J. (2019). A longitudinal study of relations among adolescent's self-esteem, general self-efficacy, career adaptability, and life satisfaction. *Journal of Career Development, 48*(4), 475-490.
- Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., & Heaven, P.C.L. (2014). Is self-esteem cause or consequence of social support? A four-year longitudinal study. *Child Development, 85*, 1275-1291.
- Martínez, M.C. (1980). *Estudio de la Autoestima en un Contexto Psicoeducativo* [tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Merayo, M.D. (2013). *Acoso escolar. Guía para padres y madres*. CEAPA.
- Miranda, E.J., Miranda, E.J., & Enríquez, V.L. (2011). Adaptación del inventario de autoestima de Coopersmith para alumnos mexicanos de Educación Primaria. *Revista Electrónica Praxis investigativa ReDIE, 3*(4), 5-14.
- Molina, M.F., & Raimundi, M.J. (2011). Predictores de la autoestima global en niños de escuela primaria de la Ciudad de Buenos Aires. Diferencias en función del sexo y la edad. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 3*(3), 1-7.
- Molina, M.F., Raimundi, M.J., López, C., Cataldi, S., & Bugallo, L. (2011). Adaptación del perfil de autopercepciones para niños, su uso en la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, 2*(32), 53-78.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Muñoz, L. (2011). *Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel Socioeconómico bajo*. [Tesis de Maestría]. Universidad de Chile.
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida personal y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación, 7*(3), 1-27.
- Nelson, T.D., Jensen, C.D., & Steele, R.G. (2011). Weight-related criticism and self-perceptions among preadolescents. *Journal of Pediatric Psychology, 36*(1), 106-115.
- Oñate, M. (1989). *Autoestima y autoconcepto. Formación medida e implicaciones en la personalidad*. Narcea Ediciones.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Maltrato Infantil*. <https://bit.ly/386IAyN>
- Orth, U., Erol, R.Y., & Luciano, E.C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin, 144* (10), 1045-1080.
- Orth, U., & Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381-387.

- Owens, T.J., Stryker, S., & Goodman, N. (2006). *Extending self-esteem theory and research: sociological and psychological currents*. Cambridge University Press.
- Pacherres, M.V. (2018). *La Autoestima en el desarrollo de los niños de educación inicial*. <https://bit.ly/3a8CVc9>
- Panesso, G.K., & Arango, H.M. (2017). La Autoestima, Proceso Humano. *Revista Electrónica, Psicología, Psicoanálisis y Conexiones*, 9(14), 1-9.
- Pereira, M.L. (2010). Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas. *Revista Educación*, 34(1), 31-53.
- Pérez, V.H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología*, 41, 22-32.
- Povedano, A., Hendry, L.B., Ramos, M.J., & Varela, R. (2011). Victimización escolar: clima familiar, autoestima y satisfacción con la vida desde una perspectiva de género. *Intervención Psicosocial*, 20(2), 5-12.
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*, 44, 241-257.
- Rodríguez, C., & Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: Análisis y estrategias de intervención. *Psychology and Psychological Therapy*, 12, 389-403.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Sandberg, S. (2013). *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*. Random House.
- Sebastián, V.H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. Self-esteem and teacher self-concept. *Phainomenon*, 1(11), 23-24.
- Serrano, A., Mérida, R., & Taberero, C. (2016). La autoestima infantil, la edad, el sexo y el nivel socioeconómico como predictores del rendimiento académico. *Revista de Investigación en Educación*, 1(14), 33-66.
- Simkin, H., Azzollini, S., & Voloschin, C. (2014). Autoestima y problemáticas psicosociales en la infancia, adolescencia y juventud. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(1), 59-96.
- Stavrinides, P., Tsivitanou, A., Nikiforou, M., Hawa, V., & Tsolia, V. (2013). Longitudinal associations between bullying and children's preference for television violence. *International journal of criminology and sociology*, 2, 72-78.
- Thomas, D.L., Gecas, V., Weigert, A., & Rooney, E. (1974). *Family socialization and the adolescent: Determinants of self-concept, conformity, religiosity, and counterculture values*. Lexington Books.
- Ul-Haq, M.A. (2016). Association between socio-demographic background and self-esteem of university students. *Psychiatric Quarterly*, 87(4), 755-762.
- Vlachou, M., Andreou, E., Botsoglou, K., & Didaskalou, E. (2011). Bully/victim problems among preschool children: a review of current research evidence. *Educational Psychology Review*, 23(3), 329-358.

ANEXOS

ANEXO I

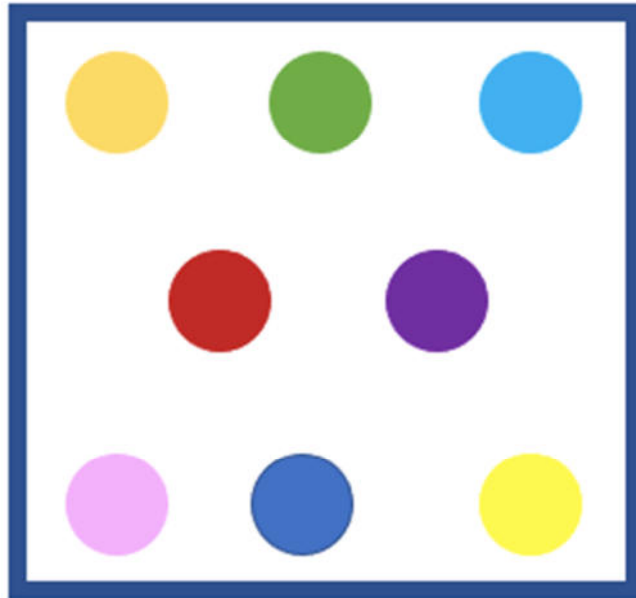


Ilustración 4.6.: Tarjeta del juego de mímica (parte de atrás)



Ilustración 4.6.: Tarjeta Mímica Ira. Fuente: Stick PNG

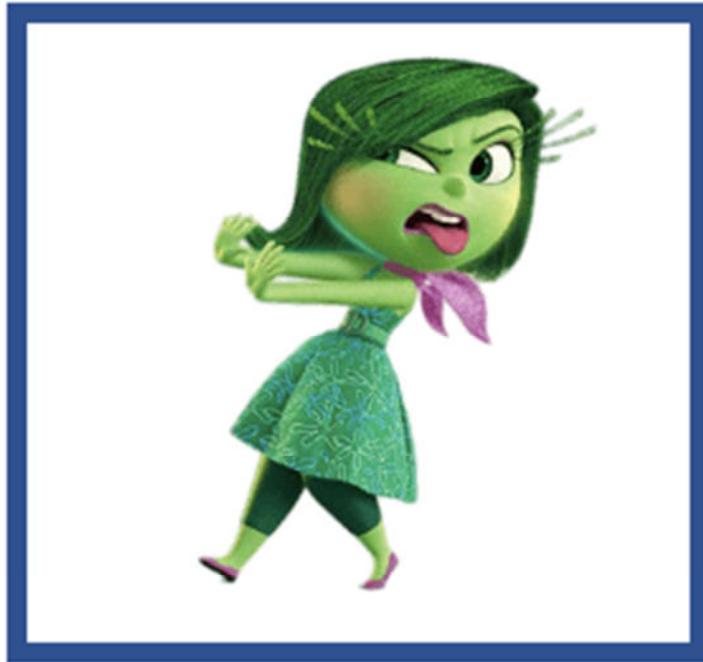


Ilustración 4.6.: Tarjeta Mímica Asco. Fuente: Stick PNG



Ilustración 4.6.: Tarjeta Mímica Alegría. Fuente: Stick PNG



Ilustración 4.6.: Tarjeta Mímica Miedo. Fuente: Stick PNG



Ilustración 4.6.: Tarjeta Mímica Tristeza. Fuente: Stick PNG

ANEXO II



Ilustración 4.6. Damos vida a nuestro volcán.

ANEXO III



Ilustración 4.6. Panel con los tarros. Fuente: FreePik y iStock

SOY GUAPO O GUAPA	
SOY BUENO O BUENA	
TODO SE ME DA MAL	SOY MALO CON MIS COMPANEROS Y MIS COMPAÑERAS
SOY LISTO O LISTA	
NO SE HACER NADA	

Ilustración 4.6. Frases para añadir a los tarro



Ilustración 4.6. Ejemplo de cómo funciona la actividad

ANEXO IV

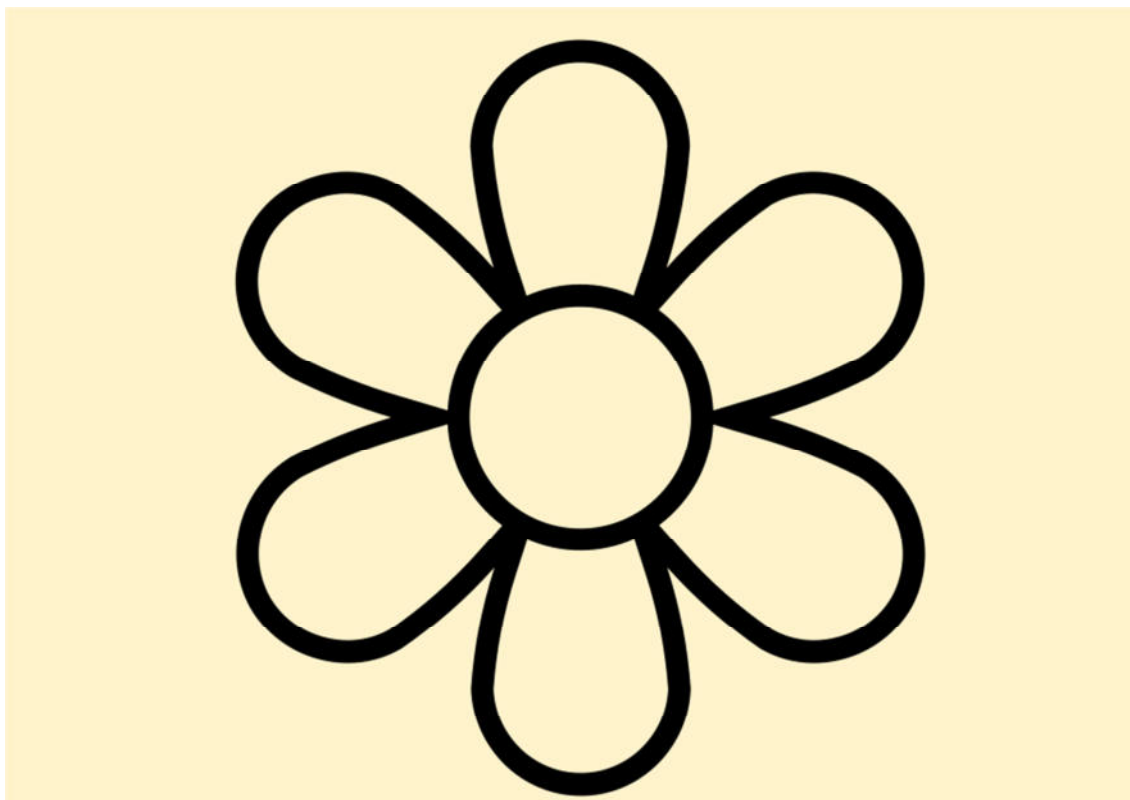


Ilustración 4.6. Ficha Mi Flor

ANEXO V

LA AVENTURA DE LA PRINCESA KEVIN

Había una vez hace mucho tiempo en un castillo, unas princesas que juntas jugaban en el patio de armas. Ellas estaban muy tranquilas hasta que llegó la Princesa Kevin y les dijo:

Princesa Kevin: ¿Venís conmigo a jugar al bosque?

Y las princesas le dijeron:

Princesas: ¡Sí! Parece divertido.

Juntas se fueron las princesas con la Princesa Kevin en su caballo. Allí estuvieron jugando un rato hasta que las princesas se acercaron a una cueva y fueron secuestradas por unos ogros.

La Princesa Kevin corrió a palacio con su caballo y allí se encontró con unos caballeros y les preguntó:

Princesa Kevin: ¡Caballeros!, unos ogros han secuestrado a las princesas venir y ayudarme a rescatarlas.

La Princesa Kevin fue con los caballeros a la cueva de los ogros. Allí todos lucharon para liberar a las princesas y volvieron juntos a palacio.

En el palacio bailaron y jugaron hasta que llegó la noche.

FIN

Ilustración 4.6. Guion de la obra de teatro.

ANEXO VI

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:20 – 10:15	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA
10:15 – 11:15	TRABAJO DE MESA	TRABAJO DE MESA	TRABAJO DE MESA	TRABAJO DE MESA	TRABAJO DE MESA
	JUEGOS EN MESA	JUEGOS EN MESA	JUEGOS EN MESA	JUEGOS EN MESA	JUEGOS EN MESA
11:15 – 11:45	RECREO				
11:45 – 12:15	TENTEMPÍÉ	TENTEMPÍÉ	TENTEMPÍÉ	TENTEMPÍÉ	TENTEMPÍÉ
12:15 – 13:15	INGLÉS	INGLÉS	TRABAJO DE MESA	TRABAJO DE MESA	PSICOMOTRICIDAD
13:15 – 14:20	RINCONES	RINCONES	RINCONES	RINCONES	RINCONES

Ilustración 4.8.: Horario del grupo de 4 años

ANEXO VII

ENERO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 EVALUACIÓN INICIAL	13	14 BLOQUE 1 SESIÓN 1	15	16
17	18	19 BLOQUE 1 SESIÓN 2	20	21 BLOQUE 1 SESIÓN 3	22	23
24	25	26 BLOQUE 2 SESIÓN 4	27	28 BLOQUE 2 SESIÓN 5	29	30

Ilustración 4.8. Organización del programa en el mes de enero.

FEBRERO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31	1	2 BLOQUE 2 SESIÓN 6	3	4 BLOQUE 3 SESIÓN 7	5	6
7	8	9 BLOQUE 3 SESIÓN 8	10	11 BLOQUE 4 SESIÓN 9	12	13
14	15	16 BLOQUE 3 SESIÓN 10	17	18 BLOQUE 4 SESIÓN 11	19	20
21	22	23 EVALUACIÓN FINAL	24	25	26	27
28						

Ilustración 4.8. Organización del programa en el mes de febrero.

ANEXO VIII

NOMBRE:	
PREGUNTAS	RESPUESTAS
1. ¿Eres bueno en el cole?	
2. ¿En casa te portas bien?	
3. ¿Cuándo te mando hacer un trabajo como lo haces bien o mal?	
4. ¿Cuánto te quieren mamá y papá?	
5. ¿Tienes muchos amigos en el cole?	
6. ¿Te portas bien con tus compañeros?	
7. ¿Tus compañeros se portan bien contigo?	
8. ¿Te gusta estar triste?	
9. ¿Te gusta estar contento?	
10. ¿Eres muy guapo/a o un poco guapo/a?	

Ilustración 4.9.: Cuestionario Evaluación Autoestima

ANEXO IX

Conocer las emociones básicas y desarrollar técnicas que permitan el control de estas, así como afianzar actitudes de seguridad en uno mismo.			
NOMBRE:	No conoce las emociones trabajadas y le cuesta expresarlas con dificultad	Conoce algunas emociones de las trabajadas, pero le cuesta expresarlas con dificultad	Conoce las emociones trabajadas y las expresa de manera apropiada.
Identificar las emociones básicas y expresarlas de manera apropiada.			
OBSERVACIONES			

Ilustración 4.9. Evaluación al alumnado del objetivo 1.1.

Conocer las emociones básicas y desarrollar técnicas que permitan el control de estas, así como afianzar actitudes de seguridad en uno mismo.			
NOMBRE:	No conoce la técnica de relajación, por lo que no práctica el control de sus emociones.	Conoce la técnica de relajación trabajada, pero, le cuesta ponerla en práctica.	Conoce la técnica de relajación trabajada y es capaz de ponerla en práctica con éxito.
Favorecer el aprendizaje de técnicas que permitan el control de las emociones			
OBSERVACIONES			

Ilustración 4.9. Evaluación al alumnado del objetivo 1.2.

Conocer las emociones básicas y desarrollar técnicas que permitan el control de estas, así como afianzar actitudes de seguridad en uno mismo.			
NOMBRE:	No confía en sí mismo ni en sus compañeros o compañeras.	En algunas ocasiones le cuesta confiar en sí mismo y en sus compañeros y compañeras.	Confía en sí mismo y en sus compañeros y compañeras.
Adquirir actitudes de seguridad en uno mismo partiendo de los principios de una correcta gestión emocional			
OBSERVACIONES			

Ilustración 4.9. Evaluación al alumnado del objetivo 1.3.

Conocer y valorar la importancia que tiene la autoestima para la salud y el bienestar de las personas.			
NOMBRE:	No sabe lo que es la autoestima	Sabe alguna cosa acerca de la autoestima	Sabe lo que es la autoestima.
Iniciarse en el aprendizaje del concepto de autoestima			
OBSERVACIONES			

Ilustración 4.9. Evaluación al alumnado del objetivo 2.1.

Conocer y valorar la importancia que tiene la autoestima para la salud y el bienestar de las personas.			
NOMBRE:	No sabe lo que es el amor propio.	Sabe algo acerca del amor propio	Sabe lo que es el amor propio.
Descubrir la importancia del amor propio			
OBSERVACIONES			

Ilustración 4.9. Evaluación al alumnado del objetivo 2.2.

Conocer y valorar la importancia que tiene la autoestima para la salud y el bienestar de las personas.			
NOMBRE:	No presenta rasgos característicos de una autoestima positiva.	Presenta algún rasgo característicos de una autoestima positiva.	Presenta muchos rasgos característicos de una autoestima positiva
Fomentar el desarrollo de una autoestima positiva			
OBSERVACIONES			

Ilustración 4.9. Evaluación al alumnado del objetivo 2.3.

ANEXO X

PROGRAMA PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN INFANTIL	INDICADORES			
	1	2	3	4
Los objetivos establecidos son adecuados a las características de la etapa				
Los objetivos tienen un nivel de exigencia que se ajusta a las capacidades reales del alumnado				
Los contenidos desarrollan las competencias explícitas en los objetivos				
La metodología del programa es adecuada para la diversidad que existe en cuanto a los diferentes ritmos de aprendizaje, necesidades y dificultades del alumnado				
La metodología sigue un orden lógico para conseguir los objetivos establecidos				
Las metodología y los materiales que se utilizaron fueron adecuados y motivadores				
La temporalización ha sido adecuada				
El nivel de exigencia de las actividades es adecuado para las características y capacidades del alumnado				
La evaluación del programa es adecuada en cuanto al nivel de exigencia de las actividades				
La entrevista utilizada para evaluar el nivel de autoestima permite obtener buenos resultados				

Ilustración 4.9. Cuestionario para la evaluación del programa.