



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**“EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA
HACIA UNA MEJORA DEL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA”**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Elisa Hernández Yuste

Tutor/a: David Menéndez Álvarez-Hevia

JULIO 2023

RESUMEN Y ABSTRACT- PALABRAS CLAVE

“EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA HACIA UNA MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EDUCACIÓN PRIMARIA”

RESUMEN: La educación emocional se ha convertido en una parte integral de todas las áreas de la Educación Primaria gracias al interés que le han brindado las nuevas leyes educativas, culminando con la implementación de la nueva ley. Este cambio legislativo ha planteado un gran reto para los maestros y maestras, quienes requieren métodos efectivos para integrar la educación emocional a las aulas y establecer vínculos educativos renovados con su alumnado. El propósito de este trabajo de fin de grado es fomentar la valoración de las emociones del alumnado y crear un entorno propicio que les permita desarrollar una imagen positiva de sí mismos, fortaleciendo así su autoestima. Además, con este TFG se quiere proporcionar un manual introductorio que ayude a trabajar el desarrollo de la autoestima en los alumnos y alumnas de educación primaria, con el objetivo de fomentar una mejora significativa en su rendimiento académico. Este manual consta de una sección teórica en el que se abordarán los conceptos de autoestima y autoconcepto, así como la relación entre ambos términos y su importancia dentro del ámbito educativo. Seguidamente, se presentará una sección más práctica en el que se presentarán a los maestros una serie de consejos, actividades y materiales con el fin de servir como una guía introductoria para mejorar la autoestima de sus estudiantes.

PALABRAS CLAVE: Autoestima, Educación Primaria, Emociones, Rendimiento académico

“THE DEVELOPMENT OF SELF-ESTEEM TOWARDS THE IMPROVEMENT OF ACADEMIC PERFORMANCE IN PRIMARY EDUCATION ”

SUMMARY: Emotional education has become an integral part of all areas of Primary Education thanks to the interest that the new educational laws have given it, culminating in the implementation of the new law. This legislative change has posed a great challenge for teachers, who require effective methods to integrate emotional education into the classroom and establish renewed educational links with their students. The purpose of this end-of-degree project is to promote the appreciation of the emotions of the students and create a favorable environment that allows them to develop a positive image of themselves, thus strengthening their self-esteem. In addition, with this TFG we want to provide an introductory manual that helps to work on the development of self-esteem in primary school students, with the aim of promoting a significant improvement in their academic performance. This manual consists of a theoretical section in which the concepts of self-esteem and self-concept will be addressed, as well as the relationship between both terms and their importance within the educational field. Next, a more practical section will be presented in which teachers will be presented with a series of tips, activities and materials in order to serve as an introductory guide to improve their students' self-esteem.

ELISA HERNÁNDEZ YUSTE

El desarrollo de la autoestima hacia una mejora del rendimiento académico en Educación Primaria

KEY WORDS: Self-Esteem, Primary Education, Emotions, Academic performance

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 JUSTIFICACIÓN.....	5
1.2 OBJETIVOS.....	7
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
2.1 DESARROLLO DEL TÉRMINO DE AUTOESTIMA.....	8
2.1.1 Dimensiones de la autoestima.....	8
2.1.2 Tipos de autoestima.....	10
2.1.2.1 Signos de una baja autoestima en la escuela.....	10
2.1.2.2 Signos de una alta autoestima en la escuela.....	11
2.2 DESARROLLO DEL TÉRMINO AUTOCONCEPTO.....	13
2.2.1 Relación entre autoconcepto y autoestima.....	14
2.3 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO PARA EL RENDIMIENTO EDUCATIVO.....	15
3. ¿CÓMO TRABAJAR LA AUTOESTIMA DESDE LA ESCUELA?.....	16
3.1 ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN TRABAJAR EN EL AULA.....	17
3.1.1 Objetivos de las actividades.....	17
3.1.2 Características de las actividades.....	18
3.1.3 Estructura de las actividades.....	18
3.1.4 Actividades.....	19
3.2 CLAVES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL LENGUAJE...21	
3.2.1 Estimular el valor de la realización.....	21
3.2.2 Estimular los patrones de rendimiento.....	22
3.2.3 Desarrollar las expectativas de un niño sobre sí mismo.....	23
3.2.4 Aprender a hablar de los fracasos y de los éxitos.....	23
3.3 MATERIALES.....	25

3.3.1 Libros.....	25
4. CONCLUSIONES.....	28
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29

1. INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN

La elección de *“El desarrollo de la autoestima hacia una mejora del rendimiento académico en Educación Primaria”* como tema para mi Trabajo de Fin de Grado nace de mi propia curiosidad como alumna y futura profesora hacia cómo deberíamos los maestros y maestras trabajar en el aula para impulsar una buena autoestima en nuestro alumnado.

Nuestra actualidad se caracteriza por los constantes cambios a los que nos debemos enfrentar. Empleos irregulares, incertidumbre, competitividad, nuevas formas de trabajo, división social, el rapidísimo desarrollo de las nuevas tecnologías, cánones de belleza cambiantes e imposibles de alcanzar, el calentamiento global... Ante esta situación los problemas de salud mental aumentan aún más y las listas de espera para conseguir terapia psicológica en la sanidad pública se vuelven eternas. Además, estalla el boom de las ventas de libros de autoayuda; vendiéndonos la idea de que nuestras vidas pueden cambiar exponencialmente si empezamos a pensar en positivo.

Tomando en cuenta que el futuro de las generaciones venideras está lleno de cambios; es crucial que desarrollen habilidades como flexibilidad, empatía, tolerancia alta a la frustración y capacidad de adaptación para enfrentarse a diferentes desafíos. Y es nuestro deber estar a la altura de los jóvenes y ayudarles a estar preparados. Debido a que existe un cierto peligro en presuponer que los jóvenes de ahora deben “ser más fuertes de lo que son” o “aprender a afrontar las dificultades”. Debemos reconocer que la realidad que estamos construyendo como sociedad no es perfecta y es necesario reflexionar sobre lo que estamos creando y cambiarlo. Pero mientras ese cambio llega, tendremos que darles herramientas suficientes a los jóvenes para seguir.

Apter (2007) afirma que el niño que tiene autoestima es el niño que valora su futuro y que cree que puede tener influencia en este. Por ello este documento se centrará en destacar metodologías que fomenten la mejora de la autoestima dentro de la escuela; al ser este el lugar en el que todos los niños y niñas pasan la mayor parte de su infancia. Además, los resultados académicos son uno de los primeros elementos en las vidas de los más pequeños que les aporta frustración, malestar o les arrastra a tener una baja autoestima. Provocando en ellos otras emociones negativas como la ansiedad. Autores como Newcomer (1993) ya señalaron cómo los altos niveles de ansiedad disminuyen el rendimiento del alumnado en el proceso de aprendizaje. Al afectar a la capacidad de atención, la concentración y la retención. Además de la capacidad de organización, elaboración de materiales y flexibilidad a la hora de adaptarse al proceso de aprendizaje.

Estas metodologías para mejorar la autoestima se presentarán teniendo siempre como brújula la Educación Emocional, un tipo de educación señalado por Bisquerra (2000:243) como un “Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”. Teniendo en cuenta de que se

trata de un aprendizaje continuo y permanente, trataremos recursos que se puedan llevar a cabo en cualquier asignatura o curso. De esta manera buscamos como propósito fundamental que este documento sirva de manual a maestros y maestras, con el fin de que puedan trabajar la autoestima de su alumnado de manera constante y a largo plazo. Estando así este Trabajo de Fin de Grado enfocado en la revisión teórica; al realizar una recopilación y análisis sobre la literatura ya existente acerca del tema de la autoestima en la infancia.

Es importante destacar una vez más la trascendencia de la educación emocional, a la cual se le está brindando un papel cada vez más relevante en las aulas. La educación emocional constituye el cimiento fundamental que moldeará todas las relaciones personales que nuestros estudiantes construyan en el futuro, incluyendo la relación consigo mismos. Resulta imposible abordar el tema de la educación emocional sin mencionar la Ley Orgánica de Modificación de la ley Orgánica de Educación (LOMLOE). Esta ley representa un hito significativo, al ser la primera ley de educación en incorporar la educación emocional en todas las áreas del currículo a través de las competencias específicas. Teniendo como objetivo principal conseguir que las generaciones venideras tengan la capacidad de controlar sus emociones, de motivarse a sí mismos, de reconocer las emociones de los demás y de poder regular las suyas propias (Mayer y Salovey, 1993).

Por último, quiero resaltar que si bien estas actividades y recursos se enfocan principalmente en maestros y maestras de educación primaria, la práctica de estrategias para mejorar la autoestima de los estudiantes es algo que debe llevarse a cabo a lo largo de todas las etapas educativas. Ya que esta formación es un proceso continuo que abarca desde la educación infantil y primaria hasta la edad adulta. Es esencial que se promueva la autoestima y el bienestar emocional de las personas a lo largo de toda la vida (Cañero et al, 2019). Debemos comprender que promover la autoestima y el bienestar de las nuevas generaciones no puede ser una responsabilidad que solo recaiga en los educadores. Sino que, como muchas otras cosas, también involucra al resto de la sociedad. En este caso recae especialmente en las familias, las cuales tienen un papel crucial ya que estas desempeñan un papel activo en el desarrollo de los más pequeños. Las familias pueden contribuir significativamente en el desarrollo de una buena autoestima en sus hijos ya que, gracias a la relación de cercanía entre padres e hijos, estos pueden ofrecer apoyo emocional, un ambiente sano en el que poder comunicarse de manera abierta y respetuosa y brindar apoyo incondicional. Por ello y como con la mayoría de temas relacionados con la educación de los niños y niñas, es necesario que los maestros y las familias trabajen en equipo para poder conseguir que las criaturas desarrollen una imagen positiva de sí mismas.

1.2 OBJETIVOS

El propósito general de este estudio consiste en analizar la relevancia de la autoestima en los estudiantes de Educación Primaria, con el objetivo de facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el entorno escolar. Además de este objetivo principal, se plantean dos objetivos específicos:

- Examinar cómo se reflejan tanto la baja como la alta autoestima en los alumnos y alumnas a través de la revisión de las lecturas realizadas.
- Explorar y clasificar los recursos disponibles para promover una autoestima saludable en el alumnado de Educación Primaria. Se investigarán diversas herramientas y estrategias que pueden emplearse para ayudar a los estudiantes a desarrollar una autoestima positiva.

Al concluir la lectura de este documento, se espera haber brindado al lector una introducción acerca del concepto de la autoestima. Permitiéndoles identificar cómo esta se manifiesta en niños y niñas de entre 6 y 12 años en el ámbito escolar. Asimismo, se espera proporcionar al lector un conjunto de herramientas que puedan ser utilizadas con el fin de mejorar la autoestima de los estudiantes, con el propósito de potenciar su rendimiento académico.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el presente documento, se abordarán de manera exhaustiva los aspectos teóricos fundamentales del tema central: la autoestima. Asimismo, se profundizará en la estrecha vinculación que existe entre la autoestima y el rendimiento académico, se analizarán las características de los alumnos y alumnas dependiendo de si tienen una autoestima baja o alta y se llevará a cabo una recopilación selecta de estudios que han examinado minuciosamente la relación entre la autoestima y el desempeño educativo.

2.1 DESARROLLO DEL TÉRMINO DE AUTOESTIMA

Definir el concepto autoestima es un trabajo casi imposible de hacer con una única definición ya que hay tantas definiciones como autores han hablado de este tema. No obstante, podríamos comenzar con la definición que da William James (1890), reconocido como el padre de la psicología norteamericana, el cual fue el primero en utilizar el concepto de autoestima. Este asegura que la autoestima es la medida en que las personas se valoran a sí mismas según su percepción de éxito o fracaso en la consecución de metas (Polaino, 2004:21). De tal forma que la valoración que tenemos de nosotros mismos aumentará o disminuirá en función de nuestros éxitos y de nuestros fracasos.

A partir de esta definición, muchos estudiosos del campo de la psicología relacionaron la autoestima con la valoración que cada uno tiene de sí mismo. Según, Haeussler y Milicic (2014), es la suma de juicios que una persona realiza sobre sí misma. Es una dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, experiencias vitales y expectativas. La autoestima se refiere, entonces, al grado de satisfacción y valoración personal.

Dado que la autoestima deriva de una autoevaluación que nos hacemos a nosotros mismos, podemos afirmar que esta se determina por un factor de subjetivación vinculado a nuestra salud mental y al bienestar psicológico. Por ende, influye y varía en todas las etapas de nuestra vida (González et al., 2020). Es decir, la autoestima no es estática, si no que puede experimentar cambios a lo largo de la vida de una persona, a medida que esta atraviesa

diversas experiencias vitales. Además, Milicic et al (2015) afirman que la autoestima es una de las conductas psicológicas con mayor incidencia tanto en la calidad de vida de las personas como en su productividad y en su salud mental.

2.1.1 Dimensiones de la autoestima

Según Milicic (2015), Haeussler y Milicic (2014) sostienen que “si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, se pueden identificar áreas específicas de la autoestima, que son además muy significativas en la edad escolar”. Ellos distinguen seis dimensiones de la autoestima distintas:

- **Dimensión física:** son las evaluaciones que los niños realizan en relación a su apariencia física, englobando tanto aspectos visibles de su físico como sus habilidades o destrezas. Es relevante destacar que la percepción de atractivo físico constituye una parte integral de dicha área (sentirse fuerte, experimentar una sensación de armonía y coordinación...). Estas percepciones que los pequeños tienen sobre sí mismos desempeñan un papel fundamental en su desarrollo psicosocial.
- **Dimensión afectiva:** la forma en que cada individuo se percibe a sí mismo en relación a sus atributos personales. Es decir, implica la valoración que realiza tanto de su propia identidad como de los rasgos de su personalidad. Dentro de esta dimensión se incluyen aspectos como sentirse simpático o antipático, pesimista u optimista, valiente o temeroso, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, entre otros.
- **Dimensión académica:** Se refiere a nuestra autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito la vida escolar y las diversas situaciones que conlleva. En particular, se centra en la habilidad de rendir bien en el entorno escolar. Además, incluye la autovaloración de las habilidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante. El entorno escolar desempeña un papel crucial en la formación de la autoestima del niño. Esta dimensión engloba las percepciones que el individuo tiene de sí mismo como estudiante, basadas en sus logros y fracasos en este ámbito.
- **Dimensión social:** abarca diversos aspectos relacionados con las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia a un grupo. Se refiere al sentimiento de ser aceptado o rechazado por los pares y a la sensación de pertenecer a una comunidad. Además, está estrechamente ligada a la capacidad de enfrentar exitosamente diferentes desafíos y situaciones sociales. Como tomar la iniciativa, relacionarse con personas del sexo opuesto y resolver conflictos interpersonales con facilidad. También implica el sentido de solidaridad, la disposición a ayudar y colaborar con los demás.
- **Dimensión ética:** Se refiere a la percepción de uno mismo en términos morales. Implica sentirse una persona buena, responsable, trabajadora y confiable, o por lo contrario, una persona mala, irresponsable, vaga y poco fiable. La manera en que el niño asimila los valores y normas, así como sus vivencias al no cumplirlas y los consecuentes castigos por parte de los adultos, influye enormemente en esta

dimensión. Es necesario resaltar que la forma en que se manejan las críticas o errores por parte de los adultos puede tener un impacto considerable en la autoestima ética del niño. Si la crítica se dirige hacia la persona en lugar de la acción incorrecta, la autoestima moral del niño puede sufrir consecuencias negativas.

- **Dimensión espiritual:** Esta dimensión no está necesariamente ligada a la religión, si no que se refiere al sentimiento de que la vida tiene un propósito que trasciende al individuo mismo. Se centra en los valores personales que cada persona posee y cultiva a lo largo de su vida. Dado que esta dimensión es la más personal de todas y su desarrollo varía según las etapas vitales y las experiencias individuales de cada uno, no profundizaremos en ella en mayor medida dentro de este documento. Sin embargo, es necesario reconocer que la dimensión espiritual tiene un papel muy importante en el bienestar integral de las personas.

Es de vital importancia comprender estas dimensiones, ya que nos brinda un mayor entendimiento de los factores que influyen en la forma en que los niños se perciben a sí mismos. Al tener presente estas dimensiones, los educadores fortalecen su capacidad para fomentar el bienestar emocional y psicológico de sus alumnos, creando un entorno propicio para el desarrollo de su autoestima y confianza en sí mismos. Asimismo, les permitirá implementar estrategias adecuadas y efectivas para mejorar la autoestima de los niños.

2.1.2 Tipos de autoestima

La autoestima de las personas está sujeta a cambios en función del entorno y las situaciones en las que se encuentren las personas, lo cual puede tener un impacto significativo en su motivación. Por consiguiente, una elevada autoestima y emociones positivas pueden conducir a los jóvenes a experimentar motivación y aspirar al éxito. Mientras que las emociones negativas y una autoestima baja pueden llevarlos al fracaso en determinados aspectos de sus vidas (Crocker, Brook, Niiya, y Villacorta, 2006).

La autoestima ha sido clasificada en dos tipos: alta autoestima y baja autoestima. Cada una de las cuales conllevan consecuencias completamente diferentes para las personas. A continuación, presentaré una lista de las consecuencias que pueden experimentar las personas en cada tipo de autoestima en las diferentes etapas de sus vidas. Enfocándome principalmente en las posibles implicaciones para los alumnos y alumnas de educación primaria en el entorno escolar.

2.1.2.1 Signos de una baja autoestima en la escuela

Como ya hemos señalado anteriormente, los niños pasan la mayor parte de su infancia en el colegio. Es por ello por lo que autores establecieron una serie de actitudes y comportamientos que algunos estudiantes manifiestan y que los maestros debemos observar para detectar a niños y niñas con baja autoestima. La Dra. Terri Apter (1999:38), refiriéndose a Peter Gurney nos regala una detallada lista de estas actitudes.

En primer lugar, los niños con baja autoestima dentro de la escuela, tienden a actuar de manera impulsiva, sin pensar en las consecuencias de sus acciones. Esta falta de control puede llevar a comportamientos disruptivos y dificultar su participación efectiva en el entorno escolar.

Además, estos niños se distraen con facilidad y les resulta difícil mantener la atención durante períodos prolongados. Esta falta de concentración puede afectar su capacidad para seguir instrucciones, completar tareas y participar de manera activa en las actividades escolares.

La ansiedad ante situaciones nuevas es otra característica común en los niños con baja autoestima. Experimentan temor y nerviosismo al enfrentar situaciones desconocidas, lo que puede limitar su participación y rendimiento académico. Estos niños pueden evitar activamente situaciones nuevas o desafiantes para evitar sentirse incómodos o aún más inseguros.

Además, los niños con baja autoestima sufren al cometer errores y harán todo lo posible por evitarlos. Tienen miedo al fracaso y se sienten avergonzados o inseguros cuando cometen errores. Esto puede llevar una vez más a una falta de iniciativa o a una obsesión excesiva por alcanzar la perfección, lo que dificulta su capacidad para aprender de los errores y desarrollar nuevas habilidades. La falta de motivación es una característica más en estos niños.

Asimismo, los niños con baja autoestima tienden a carecer de perseverancia. Se rinden fácilmente ante los desafíos y no tienen las capacidades necesarias para superar obstáculos o dificultades. Estos niños valoran en exceso o subestiman seriamente su capacidad. Pueden tener una percepción distorsionada de sus habilidades, lo que afecta su confianza en sí mismos y su capacidad para enfrentar desafíos académicos de manera efectiva.

Además, consideran el éxito como el resultado de factores externos y no de su propio esfuerzo y habilidades. Atribuyen sus logros a la suerte o a circunstancias externas, lo que limita su capacidad para reconocer su propio mérito y sus propias capacidades. Por otro lado, consideran el fracaso como algo inherente a su ser y lo ven como una confirmación de su incapacidad o falta de valía. Esto puede llevar a una falta de confianza en sí mismos y a una actitud negativa hacia el aprendizaje.

Además, asumen que las experiencias negativas son normales y se resignan ante ellas. No buscan activamente soluciones o mejoras, sino que se conforman con su situación actual. Por último, estos niños hacen pocas preguntas en clase y les resulta difícil trabajar de manera independiente. Pueden tener dificultades para organizarse, planificar y completar tareas sin una supervisión constante.

2.1.2.2 Signos de una alta autoestima en la escuela

Haeussler & Milicic (2014), relatan las características de los niños con una buena autoestima separándolas en tres grupos diferenciados: en función a sí mismo, a los demás y hacia las tareas escolares:

I. En relación a sí mismo:

En primer lugar, tienen una buena actitud de confianza y seguridad en sí mismos. Se sienten capaces de enfrentar desafíos y creen en sus propias habilidades. Esta confianza les permite explorar nuevas experiencias y tomar riesgos de manera constructiva.

Además, estos niños son responsables en sus acciones y comportamientos. Son conscientes de sus responsabilidades y se esfuerzan por cumplirlas. También tienen una gran capacidad para estar en contacto con sus propios pensamientos y emociones. Son capaces de reflexionar sobre sus experiencias internas y expresar sus sentimientos de manera adecuada.

En tercer lugar, tienen una gran capacidad de autorregulación. Es decir, son capaces de manejar y regular sus emociones de manera saludable, lo que les permite adaptarse a diferentes situaciones y resolver conflictos de manera constructiva.

Además, estos niños disfrutan de los momentos positivos de su vida. Sabiendo apreciar y valorar los logros y las experiencias gratificantes. Su capacidad para experimentar y disfrutar de emociones positivas influye en su bienestar emocional y les aporta una mayor satisfacción en su vida diaria.

II. En relación a los demás

En primer lugar, los alumnos con una buena autoestima en relación a los demás son flexibles en su comportamiento y pueden adaptarse fácilmente a diferentes situaciones y personas. Además, estos niños son capaces de expresar de manera adecuada sus sentimientos. Tienen una buena comprensión de sus emociones y pueden comunicarlas de manera clara y respetuosa. Esto favorece establecer vínculos emocionales sólidos con el resto de sus compañeros y construir relaciones basadas en la confianza y la honestidad.

Los niños con alta autoestima también son capaces de tomar decisiones de manera autónoma. Esta autonomía les aporta una sensación de control sobre sus vidas, contribuyendo a su bienestar emocional.

Además, muestran iniciativa a la hora de socializar. No esperan a que los demás se acerquen a ellos, sino que toman la iniciativa para establecer nuevas relaciones y participar en actividades grupales. La comunicación clara y directa es otra característica clave en estos niños. Son capaces de expresar sus ideas y opiniones de manera efectiva, facilitando la comunicación abierta y sincera con los demás. Esta habilidad les ayuda a construir relaciones saludables y resolver conflictos de manera constructiva.

Asimismo, los niños con alta autoestima son asertivos. Pueden defender sus derechos y expresar sus necesidades de manera respetuosa. Utilizan el diálogo como una herramienta para resolver desacuerdos.

Finalmente, los niños con alta autoestima son empáticos. Tienen la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos y puntos de vista.

III. En relación a las tareas escolares:

En primer lugar, estos niños se comprometen y muestran interés en realizar sus obligaciones escolares. Además, son constantes en su dedicación y esfuerzo, no se rinden fácilmente frente a los desafíos. Los niños con alta autoestima en relación a las tareas escolares también tienen una percepción saludable del éxito y entienden que los logros están directamente relacionados con sus habilidades y esfuerzos, no simplemente con factores externos. Asimismo, estos niños poseen la capacidad de reconocer sus errores y son capaces de analizarlos de manera objetiva.

La creatividad es otra característica destacada en estos niños. Tienen la habilidad de pensar de manera divergente, buscando soluciones desde diferentes perspectivas a aquellos desafíos que les pueden presentar las tareas escolares. Además, estos niños tienen la capacidad de trabajar bien en grupos. Valoran la colaboración y la cooperación con sus compañeros, y son capaces de contribuir de manera efectiva a los proyectos y trabajos de grupo. Entienden la importancia de compartir ideas, escuchar a los demás y trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes.

Finalmente, estos niños ven el futuro como una puerta abierta a nuevas oportunidades. Mantienen una mentalidad positiva y optimista, y ven el aprendizaje como una herramienta y una oportunidad para crecer y desarrollar habilidades que les serán útiles durante su paso por la escuela y más allá.

2.2 DESARROLLO DEL TÉRMINO AUTOCONCEPTO

Los términos Autoestima y autoconcepto a menudo se utilizan indistintamente para referirse al conocimiento que las personas tienen acerca de sí mismas (Ma José Quiles y José Pedro Espada, 2004). No obstante, es esencial tener claras sus diferencias para poder contribuir a la mejora de la autoestima de nuestros alumnos. Según Lorenzo M.C. (2007), el autoconcepto se refiere a la representación mental que cada persona construye sobre sí misma en un momento determinado. Supone la imagen que tiene de sí mismo, pero sin agregarle ningún valor. Por tanto, el término autoconcepto hace referencia a las propias autodescripciones que realiza la persona sin atribuir juicios de valor. Por ejemplo, una persona se refiere a sí misma como una persona extrovertida. Esta descripción formaría parte de su autoconcepto. Pero la persona hace una valoración de esta característica: Soy una persona extrovertida y no me gusta porque creo que mi felicidad depende de otras personas al necesitar pasar mucho tiempo con amigos, además a veces creo que soy demasiado activa para algunas personas. Esta valoración formaría entonces parte de su autoestima.

De acuerdo con Sebastián (2012:29), el autoconcepto “se define como las cogniciones que el individuo tiene conscientemente acerca de sí mismo. Incluye todos los atributos, rasgos y características de personalidad que estructuran y se incluyen en lo que el sujeto concibe como su Yo”. Este conocimiento que una persona puede tener de sí misma puede estar distorsionado y González-Pienda et al. (1997:280) afirma que, cuando hablamos de niños y niñas, “en los contextos que más influyen en el autoconcepto de estos son el familiar y el

escolar. Por tanto, la información ofrecida por padres, profesores e iguales va a representar una importante fuente a partir de la cual crece el autoconcepto”.

A lo largo de los años, y al igual que con la autoestima, se han creado dos hipótesis sobre el autoconcepto. La primera siendo que este tiene una dimensión única y global. Y la segunda y más apoyada actualmente es que esta tiene en realidad múltiples dimensiones (García, 2013). Estas dimensiones están estrechamente relacionadas con las dimensiones de la autoestima y todas ellas interactúan entre sí. Estas son:

- Dimensión física: esta dimensión se relaciona con nuestra apariencia, nuestra presencia física y nuestras habilidades y competencias al realizar actividades físicas.
- Dimensión académica: se basa en las valoraciones académicas, fracasos y los éxitos que hemos experimentado a lo largo de nuestra trayectoria educativa.
- Dimensión social: esta dimensión se forma a través de nuestras interacciones sociales. Incluye nuestras habilidades para adaptarnos a nuevos entornos, relacionarnos con personas nuevas y resolver problemas sociales.
- Dimensión personal: Se refiere a la percepción que tenemos de nosotros mismos en término de responsabilidad, autocontrol y otros aspectos relacionados con nuestra identidad y personalidad.
- Dimensión emocional: esta dimensión abarca el conjunto de nuestros sentimientos de bienestar, satisfacción y equilibrio emocional, así como la aceptación, seguridad y confianza en nosotros mismos.

En el ámbito académico, el autoconcepto desempeña un papel crucial, como señala Gonzáles (2019). Ya que se considera como una actitud que influye en el comportamiento, la personalidad y el rendimiento académico. Teniendo un impacto significativo en el entorno académico y en el familiar. Así, se enfatiza la idea de que el autoconcepto es esencial para conseguir mejores resultados a nivel académico, ya que este determinará si los fracasos producirán motivación o frustración (González y Touron, 1992)

2.2.1 Relación entre autoconcepto y autoestima

Según Ludium (2020), la autoestima y el autoconcepto son elementos complementarios que, juntos, conforman la personalidad de cada individuo y su propio ser. El autoconcepto se construye a partir de una serie de descripciones que las personas hacen de sí mismas, mientras que la autoestima se refiere al valor que otorgamos a esas características (Gonzales, 2019). Ambos conceptos están influenciados por el entorno social en el que nos desenvolvemos, lo que significa que la evaluación de nuestro propio valor tiende a estar basada en la escala de valores que utiliza la sociedad en lugar de nuestros intereses individuales. Esta dinámica puede ser problemática, ya que, como seres sociales, resulta complicado pensar de manera diferente con el fin de preservar una imagen positiva de nosotros mismos.

Resulta importante destacar que, según Massenza (2017), existe un riesgo inherente en esta dinámica, ya que tendemos a valorar de manera positiva únicamente las grandes hazañas o experiencias significativas en nuestras vidas, mientras que las “anti-hazañas” pueden provocar sentimientos de vergüenza y afectarnos negativamente. Esto nos lleva a depender en gran medida de logros externos para mantener una autoestima saludable, resultando un recurso inestable y frágil a largo plazo.

2.3 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO PARA EL RENDIMIENTO EDUCATIVO

Como ya he resaltado anteriormente, la autoestima es un factor clave para un buen rendimiento académico en la educación primaria. En esta etapa de formación se sientan las bases para el desarrollo de la personalidad y la identidad de los niños.

Además, la autoestima y el rendimiento académico tienen una relación de interdependencia. Pues los éxitos académicos mejoran la autoestima, y la mejora de la autoestima mejora los logros académicos (Vaello, 2007)

Para el doctor David Hamburg, citado por Goleman (1996), desde los 6 a los 11 años, el colegio es un lugar en el que los niños vivirán nuevas experiencias. Experiencias que marcarán un antes y un después en la adolescencia e incluso en la adultez del alumno. Afirma también, que la autoestima de los niños depende en gran medida del rendimiento escolar. Es así como, debido a los fracasos experimentados dentro del sistema educativo, el alumnado puede llegar a desarrollar una actitud negativa y derrotista para el resto de su vida. O, en palabras de Vaello (2007), el alumnado con baja autoestima intentará no hacer las tareas o actuar de manera disruptiva como mecanismo de defensa para evitar un posible fracaso y mantener alta la autoestima.

Por el contrario, una actitud positiva hacia el aprendizaje no solo puede llevar a mejores resultados académicos; si no también a sentirse seguros de sí mismos y a conseguir tener la confianza necesaria para afrontar aquellas situaciones nuevas y desafiantes que nos plantea la vida.

Además, resulta fundamental comprender el concepto de autoconcepto ya que este actúa como el cimiento de la autoestima. El autoconcepto desempeña un papel de “protector” para nuestra autoestima en nuestros momentos más difíciles. Ya que nos permite utilizarlo como una herramienta de apoyo para evitar dañar nuestra percepción de nosotros mismos (Lorenzo M.C., 2007). Al enfocarnos únicamente en nuestra descripción objetiva, evitando realizar juicios de valor sobre nosotros mismos, podemos preservar nuestra autoestima y evitar causarnos daño innecesario. Con el objetivo de ilustrar de manera detallada las palabras de Carmen Lorenzo, se incluye a continuación una figura en la que se muestran ejemplos de lo que puede pensar una persona imaginaria desde el autoconcepto o desde la autoestima (Figura I)



Figura I. Diferencia entre autoconcepto y autoestima. Creación propia

En la imagen presentada, se puede apreciar claramente cómo el autoconcepto de esta persona se fundamenta en pensamientos imparciales y desprovistos de cualquier tipo de juicio de valor. Sin embargo, resulta evidente que actualmente esta persona se encuentra atravesando un periodo de dificultades, lo que conlleva a que se juzgue a sí misma utilizando opiniones subjetivas que se derivan de sus pensamientos y emociones irracionales. Es crucial destacar que al hablar del autoconcepto como una herramienta para evitar causar más daños a la autoestima, nos referimos a la importancia de que la persona en cuestión se centre en sus características de manera objetiva en dicho momento. De este modo, se evitará infligir un mayor daño al abstenerse de realizar valoraciones negativas hacia su propia persona. Esta actitud reflexiva y consciente en relación al autoconcepto es fundamental para preservar y fomentar una imagen saludable de uno mismo, en lugar de alimentar un ciclo destructivo de autocrítica desmedida.

Esto muestra una vez más la importancia de abordar tanto la autoestima como el autoconcepto en el entorno educativo. Poniendo el foco en nuestras emociones y empleando herramientas que nuestro alumnado pueda utilizar de cara al futuro. Al hacerlo, estaremos educando así a ciudadanos autónomos, responsables y emocionalmente responsables, capaces de gestionar sus emociones de manera saludable. Esta educación emocional contribuirá a formar ciudadanos empoderados y capaces de enfrentarse a los cambios y adversidades con una actitud más positiva y constructiva.

3. ¿CÓMO TRABAJAR LA AUTOESTIMA DESDE LA ESCUELA?

Con el propósito de favorecer la autoestima de todos los niños que se encuentran en nuestras aulas, deberemos generar situaciones en clase que nos permitan implementar estrategias encaminadas a alcanzar este objetivo. Además, es posible llevar a cabo diversas actividades que podemos desarrollar a lo largo del curso de manera independiente a la programación escolar o en asignaturas específicas que brinden espacio para estas iniciativas.

A continuación se desarrollará una variedad de recursos, incluyendo actividades, materiales y consejos que he ido recopilando a lo largo del curso y que considero son muy útiles para conseguir nuestro objetivo. Estos materiales están destinados para aquellos lectores que sean

maestros y que estén a cargo de un aula. Las siguientes actividades están pensadas para poder aplicar en cualquier aula de educación primaria, pudiendo los profesores adaptarla al nivel educativo de cada curso. Además, cada una de estas actividades estarán destinadas a trabajar una dimensión de la autoestima y el autoconcepto diferente, pudiendo ciertas actividades trabajar más de una dimensión a la vez. Finalmente, estas actividades tienen un enfoque constructivista por tres razones. En primer lugar, estas actividades están pensadas para que los alumnos se conozcan a sí mismos y trabajen su autoestima a través de su relación con el entorno, la reflexión, el diálogo y la participación activa. En segundo lugar, se tratará de realizar un aprendizaje significativo, en tanto que el alumnado desarrollará su autoestima a partir de sus conocimientos previos de sí mismo y de sus experiencias personales. Y por último, se busca que el alumnado participe de manera activa en este proceso de desarrollo de su autoestima a partir del diálogo, del intercambio de emociones y de la realización de actividades prácticas.

En vista de los recursos disponibles para trabajar la autoestima en el entorno escolar, ha sido necesario realizar un proceso de selección. Dicho proceso ha sido llevado a cabo teniendo en cuenta principalmente mi experiencia en los prácticums III y IV, por dos razones fundamentales. En primer lugar, durante estos períodos de prácticas, se me ha dado una mayor libertad para ejercer como maestra con el alumnado, lo que me ha permitido observar qué actividades resultan más viables de implementar en un aula de educación primaria real, teniendo en cuenta la diversidad de estudiantes presentes y el nivel de exigencia que suelen enfrentar. En segundo lugar, he tenido la oportunidad de poner en práctica algunas de estas estrategias y evaluar su efectividad. Es decir, este proceso de selección se ha llevado a cabo a partir de mi propia observación durante varios meses, analizando las distintas posibilidades de implementación en las aulas de todas las actividades que he investigado.

3.1 ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN TRABAJAR EN EL AULA

3.1.1 Objetivos de las actividades

Las siguientes actividades aquí presentadas tienen tres objetivos generales. En primer lugar, buscan potenciar la autoestima y el autoconcepto de todos los niños y niñas del aula, pero especialmente la de aquellos alumnos que tienen problemas para mantener una buena autoestima de manera estable. En segundo lugar, pretende que el alumnado interiorice estas estrategias pudiendo llevar a cabo estos ejercicios de manera individual en sus casas si en algún momento lo consideran necesario para su salud mental. Y en tercer lugar, se busca potenciar las conductas sociales del alumnado. De manera más concreta, este pequeño dossier de actividades tiene diversos objetivos específicos, expuestos en la siguiente tabla.

Objetivos específicos
Incrementar la interacción entre compañeros de manera constructiva, positiva y amistosa

Incrementar la participación del alumnado en el aula
Incrementar las habilidades de comunicación verbal y no verbal: escucha activa, diálogo...
Incentivar la capacidad de socialización (ayuda, respeto, asertividad...) y eliminación de conductas que atentan contra la misma (ansiedad, timidez, pasividad...)
Identificación de emociones ajenas y propias
Desarrollo de la empatía

Tabla I. Objetivos específicos de las actividades

3.1.2 Características de las actividades

Basándome en las características de los juegos en Programas de juego para el desarrollo de las competencias emocionales, de Garaigordobil (2014), estas actividades están provistas de cuatro características principales. La primera de estas será la participación. Estas actividades están pensadas para que todos los alumnos puedan participar y no haya eliminados, a diferencia de lo que pasa en otros juegos. El objetivo no es ganar, sino que el alumnado consiga confiar en sí mismo. En segundo lugar, están caracterizadas por la necesidad de utilizar la comunicación y la interacción de manera amistosa entre los compañeros. Ya que para poder realizar estas actividades se necesita llevar a cabo un proceso de escucha activa, diálogo y empatía por parte de todos. En tercer lugar, se requiere la cooperación de todos y todas. Para poder terminar cada una de las actividades se necesita que los alumnos “den y reciban” de sus compañeros. La cuarta y última clave de estas actividades es que deben ser divertidas. Se pretende que el alumnado aprenda e interiorice comportamientos como la empatía, el apoyo y el amor propio; para ello es vital que lo hagan en un entorno positivo.

3.1.3 Estructura de las actividades

Basándome una vez más en Garaigordobil (2014), cada una de las actividades tendrá una serie de variables constantes para facilitar la introducción de las mismas en el aula. En primer lugar, estas se desarrollarán en el mismo aula siempre que sea posible, una vez a la semana y siempre durante la misma hora. Además, es aconsejable que estas actividades sean dirigidas por el tutor o tutora ya que esta persona es la que más información tiene de sus alumnos y podrá adaptar las actividades acorde al nivel y las necesidades de los alumnos.

Estas actividades estarán divididas en tres partes. La primera parte será una fase de apertura. En ella la maestra explicará a los alumnos el objetivo de estas actividades y cómo llevarán a cabo aquella ha pensado realizar ese día. Tras varias sesiones realizadas la maestra puede

pedir a los alumnos que le expliquen cuales son los objetivos de estas actividades, con la finalidad de fomentar la retroalimentación y de cerciorarse de que todos han entendido el objetivo de las mismas. La segunda fase será la fase de desarrollo, dividida en dos partes. En primer lugar se llevará a cabo la actividad previamente explicada. A continuación los alumnos se sentarán (preferentemente en el suelo en círculo si el espacio del aula lo permite) y se iniciará un debate o puesta en común. Esta será dirigida por la maestra, que hará preguntas con el propósito de trabajar los objetivos marcados y de que todo el mundo participe, coopere y exprese emociones y opiniones. En la fase de cierre o fase final se realiza una reflexión de grupo en la que los alumnos pueden compartir cómo se han sentido a la hora de realizar la actividad, cómo han sido las interacciones, si les ha gustado la actividad o qué cosas cambiarían. Esto ayudará a promover la comunicación dentro del grupo-clase y a que se sientan escuchados e importantes.

3.1.4 Actividades

Cada actividad pretende trabajar una o varias dimensiones de la autoestima y del autoconcepto; siendo estas la dimensión Física, la afectivo-emocional, la académica, la dimensión social, la ético-personal y la dimensión espiritual. Como ya ha sido mencionado anteriormente, no trabajaremos actividades para trabajar esta última dimensión debido a que es la más personal de todas y depende en gran medida tanto del entorno familiar como de las etapas vitales y las experiencias vitales de cada persona.

a. Yo soy

Para este juego, los alumnos se agruparán en parejas. A modo de introducción, el maestro explicará a la clase el significado de Autoestima y les dará a cada persona un folio con una lista de 10 frases que digan “Yo soy...”. Una vez repartidas las hojas, los alumnos deberán terminar cada frase con una cualidad positiva que les defina (cualidades, destrezas, conocimientos, logros...). A continuación, cada miembro de la pareja deberá contarle todas sus cualidades positivas a la otra persona como si estuviera vendiendo un producto y la otra persona fuese la compradora. El objetivo de este juego es que el alumnado sea capaz de valorarse a sí mismo y reflexione sobre sus características positivas para mejorar su autoestima.

Esta actividad se puede utilizar para trabajar la dimensión afectiva de la autoestima y la emocional del autoconcepto (soy valiente, soy simpática...) pero también puede ser usada para trabajar el resto de dimensiones ya que los alumnos pueden sacar características de ellos mismos que se asocian a sus características físicas o académicas (soy fuerte, soy buena en matemáticas...).

b. Un paseo por el bosque

Con música clásica de fondo, el profesor mandará a sus alumnos dibujar un árbol en un folio, añadiendo raíces, ramas, hojas y frutos. Después tendrán que escribir las características positivas que cada uno cree que tiene en las raíces, las cosas positivas que creen que hacen en las ramas y sus éxitos y triunfos en las hojas. Acto seguido, los alumnos podrán caminar por

el aula con su cartel en el pecho de manera que se pueda leer fácilmente. Cuando dos árboles se crucen, deberán leer las características del otro y regalarle a la otra persona “árbol” un dato sobre ella que cree que debería añadir. Después de 5 minutos de paseo por el bosque, se hará una puesta en común con la maestra sobre lo que han leído y hablado con el resto de compañeros y tendrán tiempo para escribir aquellas ideas sobre ellos mismos que el resto de compañeros le han otorgado.

Al igual que en la actividad anterior, esta se puede utilizar tanto para trabajar la dimensión afectiva de la autoestima como para trabajar el resto de ellas.

c. Hoy te enseño yo

Para esta actividad los alumnos se convertirán en maestros por un día. Cada uno de ellos podrá dar clase al resto de compañeros de la temática que quieran durante una hora (taller de pulseras, clases de dibujo, clases de baloncesto...), pudiendo escoger un tema que les apasione y del que puedan hablar largo y tendido además de saber explicar cómo se desarrolla la tarea. Cada semana un alumno podrá desarrollar su taller. Esta actividad facilita enormemente el desarrollo de la autoestima académica ya que el alumno se verá a sí mismo dando clase de algo que le apasiona además de al resto de compañeros prestando atención y haciéndole saber que su voz importa.

d. ¿Quién soy?

Mediante un sorteo, cada alumno recibirá un papel con el nombre de un compañero, estos tendrán unos minutos para preparar un breve listado con cualidades positivas de esa persona. El resto de compañeros deberán adivinar de qué persona se está hablando, por lo tanto esas cualidades positivas deberán ser específicas. A través de esta actividad se trabajarán, una vez más, todas las dimensiones de la autoestima en tanto a que las cualidades que los compañeros nombren pueden formar parte de cualquier dimensión de la autoestima.

e. Yoga

Con el objetivo de mejorar la autoestima física podemos llevar a cabo ejercicios de yoga en la asignatura de educación física, en recreos, en horas libres o incluso todos los días antes de empezar la clase. El yoga es un ejercicio físico que ayuda a relajarnos y a concentrarnos mejor. Además, está demostrado que los niños adquieren conciencia de su propio cuerpo además de una mayor creatividad y mejor autoestima a partir de la práctica del yoga.

f. Este es mi amigo

Para esta actividad cada niño presentará al resto de la clase a uno de sus amigos. Este deberá “presentarlo” al resto del grupo convirtiendo a la persona que antes era “su amiga” en la amiga del resto. El juego continúa hasta que todos los alumnos hayan sido presentados y el objetivo es conseguir que todos los participantes se sientan integrados dentro del grupo. Esta actividad refuerza la dimensión social de la autoestima en tanto que se busca trabajar con las relaciones interpersonales y la valoración de uno mismo. Esta actividad puede ser

especialmente útil durante los primeros días del curso, en el que no todos se conocen, para crear poco a poco un sentimiento de grupo y para que todos se empiecen a conocer poco a poco con la ayuda de sus mejores amigos.

3.2 CLAVES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

Para Apter (1999), los niños ansían tener una buena percepción de sí mismos y desarrollan su autoestima a partir de sus éxitos y fracasos. Ya que estos son conceptos complejos contruidos a partir de ciertas creencias y actitudes, debemos conseguir que el alumnado interiorice su verdadero significado. Para conseguir desarrollar una sólida autoestima en el entorno escolar, Apter marca 5 estrategias que como docentes podemos implementar. A lo largo de cada una de estas lecciones que se pueden impartir a los alumnos, podremos darnos cuenta cómo cada una de estas lecciones se desarrollan por medio de la observación y del lenguaje.

Las palabras tienen un papel crucial en la educación de los niños, son herramientas que pueden moldear la percepción de sí mismos y del entorno en el que se desenvuelven. Pueden servir para motivar y defender la autoestima de los alumnos, pero también pueden conseguir todo lo contrario. Es por ello que debemos elegir las palabras cuidadosamente, para poder así enseñar valores, protegerlos de las inseguridades y ayudarles a construir una imagen positiva de ellos mismos.

3.2.1 Estimular el valor de la realización

El alumnado debe adquirir plena conciencia de la importancia de progresar y continuar en su proceso de aprendizaje. Esta cualidad, inherente al ser humano, puede verse afectada si la persona es desalentada durante su proceso formativo. En el ámbito de la escuela, nos encontramos con el inconveniente de que los estudiantes se encuentran constantemente sometidos a evaluaciones, siendo las calificaciones de vital importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Como resultado, surgen competiciones entre los alumnos para demostrar su superioridad en todos los aspectos. De esta manera, los niños adquieren mayor conciencia de sus aptitudes en el entorno escolar y prestan mayor atención a la opinión que los demás tienen de ellos. Afortunadamente, existen diversas metodologías que pueden evitar que los alumnos se desalienten al vivir estas experiencias.

Una de estas metodologías consiste en presentar las tareas como desafíos en lugar de pruebas destinadas a medir su capacidad, con el propósito de mantener el deseo de mejora constante en el alumnado. La gran mayoría de los estudiantes temen o evitan enfrentarse a actividades que no saben cómo resolver, lo cual les genera cierta inquietud al pensar que están siendo evaluados y observados por el maestro. Para evitar crear este ambiente negativo en el aula, es fundamental modificar nuestra forma de comunicarnos a la hora de presentar las tareas. Especialmente con las actividades de asignaturas con las que el alumnado se siente más intimidado o inseguro. Por ejemplo, si deseamos plantear una serie de ejercicios de matemáticas, podríamos decir: “Veamos si podemos resolver este reto matemático”, en lugar de decir: “veamos si habéis mejorado con el cálculo”. Gracias a la LOMLOE esta tarea

resulta más sencilla de llevar a cabo, ya que las situaciones de aprendizaje pueden transformar el desafío de aprender a hacer divisiones en una experiencia agradable que motive a los niños y niñas a superar el miedo al fracaso y a desear seguir aprendiendo. Ejemplos concretos de profesores que implementan esta metodología a diario son personas como Óscar Recio Coll, quien enseña utilizando técnicas de gamificación que comparte en su página web Jueducación (<https://jueducacion.com>).

La segunda consideración que debemos tener en cuenta es evitar emitir juicios sobre las capacidades o la inteligencia de los alumnos. Las palabras poseen un poder más profundo de lo que aparentan, y comentarios como “Las matemáticas parecen no ser tu fuerte” o “Es un niño bastante torpe para el deporte” pueden llevar a los estudiantes a pensar que estas características son permanentes en ellos mismos. Es preferible utilizar mensajes más simples que no centren la atención en el alumno como “Era un ejercicio difícil ¿verdad?” o “Parece que estás un poco atascado en este ejercicio ¿Necesitas ayuda?”. De esta manera, podemos fomentar el deseo de mejora y se transmitirá la noción de que las habilidades son moldeables. Si conseguimos esto, los alumnos establecerán metas de aprendizaje y comprenderán que al esforzarse pueden adquirir habilidades que antes desconocían. Por el contrario, si las criaturas perciben que sus conocimientos son inamovibles, cuando se encuentren con una actividad que no sepan hacer, pensarán que persistir en su intento es una pérdida de tiempo. Y esto tendrá consecuencias negativas tanto dentro como fuera del aula.

3.2.2 Estimular los patrones de rendimiento

Los niños deben desarrollar su propio concepto de progreso y ser capaces de diferenciar cuándo están avanzando y cuando no. Por tanto, es importante evitar elogiar constantemente a los alumnos sin importar la calidad del trabajo que hayan hecho. El exceso de refuerzos positivos pueden llevar a que las criaturas pierdan la motivación por esforzarse, al saber que recibirán la misma respuesta del maestro sin importar lo que hagan. Además, esta actitud también puede generar confusión en los alumnos y alumnas, impidiéndoles de poder comprender el significado de *progresar* y la importancia de tener sentimiento de autocrítica.

Para evitar esto, es fundamental proporcionar retroalimentación constructiva al alumno, de manera que sepan en qué aspectos pueden mejorar. En algunos casos, el alumno puede ser demasiado crítico consigo mismo y sentirse frustrado con los resultados de su trabajo. En estas ocasiones, debemos brindar apoyo considerando las características individuales del alumno. Es importante calmarlo, resaltando aquellas partes en las que ha tenido éxito y luego ofreciéndole ayuda para mejorar en aquello en lo que no se siente satisfecho.

3.2.3 Desarrollar las expectativas de un niño sobre sí mismo

Durante el primer año de educación primaria, los alumnos comienzan a establecer diferencias entre ellos, creando categorías y etiquetas. Algunos niños destacan en los deportes, otros pueden parecer los favoritos de los profesores, mientras que algunos enfrentan dificultades para socializar. Esta situación genera la percepción de ser “mejor que” o “peor que” otros alumnos, alimentando la comparación entre iguales. Como resultado, algunos estudiantes

pueden enfrentar dificultades para establecer expectativas realistas sobre sí mismos y desarrollar una autoestima saludable.

Para ayudar a los alumnos a establecer expectativas realistas, es fundamental comprender las razones que los llevan a temer el fracaso y reconocer sus miedos. Esto se puede observar si el niño o la niña se plantean únicamente metas de futuro casi imposibles como ganar un Óscar o, de lo contrario, si piensa que todos sus compañeros son mejor que él en todo. Para poder ayudar a los alumnos a marcar unas expectativas realistas sobre ellos mismos podemos, en primer lugar, hacerles entender que entiendes las razones por las que temen hacer algo por miedo a fracasar. En lugar de afirmar “Puedes lograr cualquier cosa si te lo propones”, es más efectivo decir: “Igual te resulta complicado hacer esta actividad al principio pero vas a aprender a resolverlo con la práctica. Si necesitas ayuda estoy aquí para lo que quieras”.

Además, es importante establecer metas individuales basadas en las capacidades de cada alumno, en lugar de compararlos con el resto de sus compañeros. Para aquellos con una baja autoestima y miedo al fracaso, se deben plantear pequeñas metas que les permita observar su propio progreso y fomentar así que busque competir contra sí mismo y no contra el resto de sus compañeros.

Asimismo, al ayudar a elevar la autoestima de un alumno, se debe evitar utilizar adjetivos exagerados como recompensa, ya que carecen de una influencia real. En su lugar, se pueden resaltar las mejoras específicas logradas de una semana a otra, por ejemplo: “Esta semana has tenido dos fallos menos en la hoja de cálculo que la semana pasada”. De esta manera, se brindan pruebas concretas de progreso sobre las cuales el alumno puede fomentar su confianza.

Por último, es fundamental continuar estimulando a los alumnos en actividades en las que destacan y que despierten su interés. Para que puedan darse cuenta de aquellas cosas que saben hacer de manera exitosa y evitar que solo se acuerden de sus fracasos.

3.2.4 Aprender a hablar de los fracasos y de los éxitos

La manera en la que los niños entienden sus éxitos y fracasos tiene un impacto directo en su autoestima. Cada vez que experimentamos un fracaso o logramos una victoria, justificamos estos resultados en función de nuestras habilidades, nuestra suerte, nuestro arduo trabajo y esfuerzo o por el apoyo de otras personas. La razón que elijamos para justificar nuestros éxitos y fracasos afectará directamente nuestro nivel de confianza que tengamos en nosotros mismos.

Por ejemplo, supongamos que un alumno desea obtener buenos resultados al tocar la flauta dulce en la asignatura de música. Este practica todos los días la misma canción con el objetivo de tocarla sin cometer errores, pero algunos días cometerá más fallos que otros. Si este alumno atribuye sus fallos y sus aciertos a la mera suerte, se sentirá desanimado para seguir practicando y no desarrollará confianza en sí mismo. Sin embargo, si justifica esos fallos con explicaciones razonables, como tener un mal día, estar cansado o tener dificultades

para concentrarse; este seguirá practicando al saber que cuanto más se esfuerce, mejores serán los resultados a largo plazo.

Es importante que los alumnos comprendan que sus habilidades pueden cambiar tanto de manera positiva como de manera negativa, para que puedan reflexionar cómo su esfuerzo tiene consecuencias en sus resultados. Como docentes, podemos lograr este objetivo de diversas maneras. En primer lugar, al entregarles los exámenes corregidos o en otras situaciones apropiadas, debemos explicarles a los alumnos por qué hicieron las cosas bien, destacando su esfuerzo y las acciones positivas que los llevaron a obtener los resultados deseados. En el caso de que el alumno obtenga malos resultados, debemos conversar con ellos y señalar qué aspectos pueden mejorar: “¿Qué crees que has podido hacer para tener esta nota?”, “Yo creo que la próxima vez deberías entregarme los ejercicios al día para que te los pueda revisar como al resto de compañeros”, “Este tipo de ejercicios puede ser un poco más difícil de lo habitual, vamos a seguir practicando”, “Cuando te enfrentas a muchas preguntas, tiendes a bloquearte. La próxima vez, intenta tomarte un momento para tranquilizarte y resolver los ejercicios uno por uno”. En definitiva, el objetivo es demostrar a los alumnos que pueden controlar los resultados de aquellas cosas que se proponen hacer si realizan un esfuerzo previo.

3.2.5 El valor social de los logros

El alumnado debe comprender que sus logros personales tienen un valor tanto a nivel social como personal. Es decir, es importante que sepan que sus logros son reconocidos y celebrados por los demás, y que estos logros tienen una serie de repercusiones dentro de su entorno, ya que sus habilidades pueden ser utilizadas para un bien común. Para conseguir esto, podemos hacerles ver que su trabajo ha tenido un impacto positivo en los demás. Por ejemplo: “me ha gustado mucho el resumen de tu libro, quizás me lo lea este fin de semana” o “¿Alguien quiere contar al resto de compañeros de qué trata el libro que habéis leído esta semana? Igual convencéis a alguien para que se lo lleve a casa”. También podemos motivarlos a compartir sus habilidades con sus compañeros, por ejemplo: “Como me ha gustado mucho esta historia que has escrito me gustaría que se lo leyeras a tus compañeros para que ellos también puedan disfrutarla” o “¿Puedes ayudar a tu compañero a terminar ese ejercicio con el que está teniendo problemas?”. Organizar a los alumnos en equipos para hacer trabajos cooperativos o grupales puede ser una excelente idea, ya que les permitirá comprender el valor social del esfuerzo al ver cómo sus habilidades pueden ayudar al resto del grupo.

Para conseguir este objetivo, puede ser de gran ayuda implementar una economía de fichas. En el Colegio Internacional de Olomouc, en la República Checa, llevan años utilizando esta estrategia para reforzar la autoestima del alumnado. Cuando los alumnos realizan acciones positivas que benefician al resto de compañeros, ganan puntos para su equipo. Estos puntos son otorgados por la maestra cuando considera que la acción de un alumno es digna de ser destacada. Aunque los alumnos y alumnas siempre tienen en cuenta que pueden ganar puntos para su equipo, también se ha logrado que los estudiantes de este colegio estén estrechamente unidos.

3.3 MATERIALES

A continuación, se presenta un listado de materiales que pueden ser utilizados en el aula con el propósito de trabajar y fomentar la autoestima de los estudiantes. Estos materiales siendo libros álbumes ilustrados. La elección de lecturas a modo de materiales extra se debe a dos razones. En primer lugar considero que la lectura de historias amenas y acompañadas de ilustraciones son muy fáciles de recordar por los niños y proporcionará a los estudiantes una experiencia en la escuela mucho más enriquecedora.

En segundo lugar, los álbumes ilustrados ofrecen una gran variedad de opciones a llevar a cabo para trabajar los valores que queremos enseñar. La manera más tradicional de trabajar con estos materiales es leer en alto la historia y comentar tanto el contenido de sus palabras como las ilustraciones con los alumnos. También se pueden identificar las emociones que nos producen algunos de los momentos narrados o hablar de las emociones que creemos pueden estar sintiendo los personajes con el fin de fomentar la empatía. O realizar actividades de escritura para expresar nuestra opinión personal o manualidades en las que se pueda trabajar la creatividad y la autoestima. Finalmente, también se pueden realizar actividades en las que haya que actuar. En la que el alumnado deba representar diferentes situaciones similares a las de las historias leídas y enfrentarse a ellas a partir de una comunicación respetuosa y asertiva con ayuda del tutor.

3.3.1 Libros

a. Una sopa de piedra

Este cuento que trata sobre el trabajo en equipo y las apariencias está escrito por Anaïs Vaugelade y es una adaptación de un cuento de tradición popular europea. La historia está dirigida a un público infantil.

Este cuenta la historia de un lobo que llega a un pueblo con mucha hambre, un caldero y una gran piedra. Pica en la puerta de la casa de la gallina y le pide usar su cocina para cocinar una sopa de piedra. La gallina acepta y le ofrece un trozo de apio para darle más sabor. A continuación irán llegando otros animales del pueblo, curiosos por la llegada del lobo, e irán añadiendo verduras a la sopa para mejorarla.

Este libro puede ser útil para enseñar al alumnado el valor social de los logros, ya que cada uno de los animales mejoran la sopa al aportar algo de lo que tienen. Tras una lectura grupal se puede reflexionar en grupo sobre cómo si aportamos lo mejor de nosotros mismos podemos hacer grandes cosas, podemos cocinar una sopa sabrosa y nutritiva. A continuación el alumnado puede escribir una lista de 3 cosas buenas que creen que tiene su compañero de al lado. Tras escribirlos en un papel lo leerán en alto y se harán comentarios al respecto. Al final de la actividad, cada alumno escribirá en un papel algo que consideren que se les da bien y todos los papeles se pegarán en un cartel, creando así la sopa de piedra del aula que podéis ver a continuación (Imagen II).

cuentos están protagonizados por personajes muy diferentes unos de los otros pero cuyas características pueden resultarnos parecidas a las nuestras.

Además, *Yo también soy diferente* viene acompañado de consejos prácticos tanto para familias como para los docentes. Pudiendo servir también como instrumento para que los padres puedan leer a sus hijos y aprender juntos a mejorar su autoestima.

d. Orejas de mariposa

Este libro escrito por Luisa Aguilar e ilustrado por María Jesús Santos cuenta la historia de Mara. Una niña acomplejada por el gran tamaño de sus orejas. Además, un grupo de niños se dedica a resaltar todas y cada una de las características de Mara para reírse de ella. A lo largo del libro, Mara deja de sentirse acomplejada por sus orejas y comienza a aceptar y disfrutar de aquellas características que la hacen única.

Orejas de mariposa aborda la autoestima en cuanto a que enseña a sus lectores la importancia de aceptarse a sí mismo incluso en los momentos en los que nos sentimos diferentes. Además, los niños son alentados a celebrar la diversidad y a tener una imagen positiva de ellos mismos. Por último, este libro puede ser también utilizado como instrumento para enseñar los valores de la empatía hacia aquellas personas que no se encuentran a gusto consigo mismos.

e. Yo voy conmigo

Escrito e ilustrado por Raquel Díaz Reguera, *Yo voy conmigo* aborda el tema de la autoestima y de las características que nos hacen ser quien somos. Trata la historia de una niña a la que le gusta un niño. Para gustarle, sigue el consejo de sus amigos y se quita todas las cosas que le hacen ser quien es: las gafas, las pecas, la sonrisa, las coletas... Al final se da cuenta de que, esforzándose por gustarle tanto a ese chico, ha dejado de ser quien realmente es.

Con este libro se puede trabajar la importancia de quererse a uno mismo y a promover el respeto y la empatía hacia las personas que se sienten inseguros. Además, con *Yo voy conmigo* podemos guiar la clase para reflexionar con el alumnado sobre la identidad personal de cada niño y el gran valor de esta.

f. Malena Ballena

Este libro infantil está escrito por Davide Cali e ilustrado por Sonja Bougaeva. Malena Ballena cuenta la historia de Malena, una niña a la que no le gusta ir a la piscina debido a la baja autoestima que le provoca entrar en el agua no teniendo un cuerpo normativo y teniendo que escuchar las burlas de sus compañeros. A medida que avanza la trama podemos ver cómo Malena aprende a quererse y a aceptarse tal y como es. Este libro puede ser una gran herramienta para trabajar la aceptación, la confianza en uno mismo y el amor propio dentro de la dimensión física de la autoestima.

4. CONCLUSIONES

La educación emocional y el desarrollo de la autoestima en las aulas juegan un papel fundamental en la mejora del rendimiento de los estudiantes. A lo largo de este trabajo, hemos analizado las diferencias y relaciones entre la autoestima y el autoconcepto; la relevancia de estos en los alumnos de Educación Primaria y hemos examinado cómo se reflejan tanto la baja como la alta autoestima en los estudiantes. Asimismo, hemos explorado y clasificado algunos recursos disponibles para promover una autoestima saludable en el alumnado.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones que existen en la búsqueda de una mejora en la autoestima de los alumnos. La falta de tiempo en el horario escolar para realizar actividades específicas, el posibilidad de burnout de los profesores, la necesidad de una colaboración y trabajo conjunto entre la escuela y las familias, y las dificultades en la comunicación con las mismas son desafíos que debemos abordar para lograr un impacto significativo en la autoestima de los estudiantes.

Mirando hacia el futuro, se plantea la posibilidad de avanzar en la investigación en este campo. Siendo beneficioso realizar encuestas a los profesores para evaluar su conocimiento sobre la educación emocional y la autoestima, y llevar a cabo investigaciones más específicas enfocadas en cursos concretos. Estos estudios más detallados nos proporcionarían información valiosa para mejorar las prácticas educativas y promover una autoestima saludable de manera más efectiva.

En conclusión, queda claro que la autoestima es un factor crucial en el desarrollo personal y social de los estudiantes, además de tener un impacto significativo en la sociedad en su conjunto. A medida que avancemos en la investigación y la realización de más prácticas para trabajar la autoestima, estaremos contribuyendo a formar individuos seguros de sí mismos, capaces de alcanzar su máximo potencial y de influir positivamente en su entorno. Tal como afirma Apter (2007), el niño que tiene autoestima es el niño que valora su futuro y que cree que puede tener influencia en este.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, L. (2008). Orejas de mariposa. Kalandraka.
- Alcántara, J.A. (2005). Educar la autoestima. Barcelona: CEAC
- Alemagna, B. (2014). Los cinco desastres. A buen paso.
- Apter, T (1999). El niño seguro de sí mismo. EDAF
- Calí, D. (2010). Malena Ballena. Libros del Zorro Rojo.
- Cañero Pérez, M.; Mónaco, G., Montoya Castilla (2019): La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios, *European Journal of Investigation in Health*, Vol. 9, N° 1, 19-29, https://www.researchgate.net/publication/332138637_La_inteligencia_emocional_y_la_empatia_como_factores_predictores_del_bienestar_subjetivo_en_estudiantes_universitarios
- Coopersmith, S. (1967). Inventario de Autoestima Forma escolar Stanley Coopersmith. Estandarizado por Ayde Chaguayo Apaza y Betty Diaz Huamani 2013.
- Díaz, R. (2020). Yo voy conmigo. Thule ediciones.
- Garaigordobil, M. (2014). Programas de juego para el desarrollo de las competencias emocionales. En González, R y Villanueva, L (Ed.), Recursos para educar en emociones. De la teoría a la acción (pp. 245-271). Ojos solares Desarrollo
- García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania: Estudios y Propuestas Socio-Educativas*, 44, 241–258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4596298>
- Goleman, D. (1998). What Makes a Leader? *Harvard Business Review*, 76(6), 93-102
- Gonzales, D. (2019). Autoconcepto una revisión del constructo. *Scientia Et Fide*, 1(1), 29–33. <https://usel.edu.pe/revistas/index.php/ojsusel/article/view/6/5>
- González. M. y Touron. J. (1992). Autoconcepto y rendimiento escolar. España: Ediciones Universidad de Navarra, S. A. (EUNSA)
- González, N., López, A., Muñoz, M., & Morelato, G. (2020). Apoyo Social , Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares . El caso Mexico y Argentina. *Acta de Investigación Psicológica*, 10, 65–79. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v10n2/2007-4719-aip-10-02-65.pdf>
- González-Pienda, J. A., Pérez, J. C., Glez.-Pumariega, S., & García, M. S. (1997). AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE ESCOLAR. *Psicothema*, 271- 289. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7405/7269>

- Ibarrola, B. (2020). Yo también soy diferente. Beascoa.
- Lantieri, L. (2009). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Aguilar
- Lorenzo, M. C (2007). Saber para vivir, autoestima. (Traducción y revisión lingüística Nova Galicia Edicions). Vigo: Nova Galicia Edicions
- Ludim, Y. (2020). El autoconcepto y la autoestima en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina : caso UAS. ResearchGate, 1(3), 1-7. https://www.researchgate.net/publication/341670045_El_autoconcepto_y_la_autoestima_en_el_rendimiento_academico_de_estudiantes_de_Medicina_caso_UAS
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿Sinónimos o constructos complementarios? *Psocial*, 3(1), 39–52. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336/194>
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books
- Milicic, N. (2015). Desarrollar la autoestima de nuestros hijos: tarea familia imprescindible. *Valoras* UC. <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/Desarrollar-la-autoestima-de-nuestros-hijos.pdf>
- Polaino-Lorente, A. (2004). Familia y Autoestima. Barcelona: Ariel.
- Quiles Sebastián, Ma José. (2004). Propuestas para la escuela y el tiempo libre. Madrid: CCS, D.L.
- Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*. <https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/210/178>
- Salguero Barba, N. G., & García Salguero, C. P. (2017). Autoestima, educación emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. *Revista Boletín Redipe*, 6(5), 84–92. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/261>
- Sebastián, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *Phainomenon*, 23- 34. <https://doi.org/10.33539/phai.v11i1.226>
- Vaello, J (2007). Cómo dar clase a los que no quieren. Santillana
- Vauguelade, A. (2022). Una sopa de piedra. Corimbo.

Yazmina, M., Hernández, S. (2022). La educación emocional en la legislación educativa. Análisis a partir de los Decretos de contenidos mínimos emanados de la LOMLOE. Human review <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4023>