

TRABAJO FIN DE GRADO 2016



Universidad de Granada

UNIVERSIDAD DE GRANADA

AUTOESTÍMATE

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Miriam Mejías Pérez

Grado en Educación Infantil

Programa de intervención

Curso 2015/2016

Resumen

En este Trabajo Fin de Grado se presenta un programa de intervención destinado al segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto niños y niñas de 4 a 5 años, basado en la autoestima, las emociones, las relaciones con los iguales y el desarrollo personal. Está diseñado para ser implementado en el ámbito escolar. Este programa se divide en dos bloques de contenidos relacionados con la temática de la autoestima. El primer bloque se inicia con el conocimiento por parte del alumnado del concepto de autoestima, para posteriormente desarrollar un conocimiento de sí mismo, y también, de sus emociones. El segundo bloque trabaja las relaciones con los iguales y la participación de la familia en la construcción de la autoestima del alumnado, pues ambos juegan un papel determinante.

El objetivo que se pretende conseguir con este programa de intervención es la mejora de la autoestima del alumnado, en los diferentes aspectos de su vida cotidiana, como el entorno familiar y el de los iguales. Se realizará una evaluación final con una serie de ítems para comprobar el aprendizaje del alumnado después de realizar dicho programa.

Palabras clave: autoestima, emociones, autoconcepto, desarrollo personal, iguales, familia.

ÍNDICE

Introducción, justificación o estado de la cuestión.....	4
Análisis de necesidades y priorización de las mismas.....	9
Población beneficiaria del programa.....	10
Establecimiento de objetivos.....	11
Contenidos.....	12
Temporalización.....	13
Diseño de la intervención.....	14
Diseño de la evaluación.....	21
Conclusión.....	25
Referencias bibliográficas.....	26
Anexos.....	28

INTRODUCCIÓN, JUSTIFICACIÓN O ESTADO DE LA CUESTIÓN

El concepto de autoestima es algo que el niño va construyendo a lo largo de toda su vida, siendo la infancia y la adolescencia etapas vitales para ello. El niño va formándose una idea de sí mismo, si gusta o no, si es aceptado o no por los demás, e irá descubriendo sus posibilidades a lo largo de la vida; si se encuentra bien con él mismo o por lo contrario, no se siente bien con lo que hace (Páez y Cantero, 2005).

Según Marellach (1999) la autoestima es el concepto que tenemos de nuestro valer, y se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos recogido a lo largo de nuestra vida. Podemos definir la autoestima como la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestro autoconcepto, es el grado de satisfacción que poseemos con nuestra persona en general.

Un concepto más actual de autoestima podría definirse atendiendo a las características específicas de la misma. Por ejemplo, la propuesta de Aroca (2014) es la que conceptualiza a este constructo como la estimación, evaluación y valoración que cada sujeto hace de sí mismo, que están vinculadas al autoconcepto(Aroca, 2014).

De acuerdo con lo que venimos comentando, tiene sentido definir el autoconcepto, entendido como el conocimiento que uno tiene de sí mismo, sus características o descripciones personales. Es decir, es una representación o constructo mental que se traduce en autoconciencia y autoimagen formadas y desarrolladas a partir de las respuestas que imaginamos, que nos dan los demás de forma positiva o negativa de nosotros (Aroca, 2010).

Como podemos observar, los términos de autoestima y autoconcepto están relacionados. Es por ello que algunos autores consideran la autoestima como el componente afectivo del autoconcepto(Aroca, 2014).

Por otra parte, un aspecto importante a destacar en el desarrollo de la autoestima es el juego, pues a través de él, los niños se expresan y se conocen los unos a los otros; es el mejor medio para relacionarse con los iguales. El jugar con los amigos produce alegría y fomenta el interés por conocer el mundo. Cuando el niño juega con sus iguales siente que pertenece a un grupo, y por lo tanto, se siente importante y valorado. También es la mejor medida de acercamiento que tiene el docente con su alumnado, ya que es el momento en el que el niño se siente libre, y el profesor puede acercarse a él y relacionarse de una manera más cómoda (Milicic,2001).

El docente debe de saber que la autoestima es algo que se hace manifiesta en los niños y que se muestra; se ve con hechos. La autoestima se puede detectar en el niño según lo que hace y cómo lo hace (Harris, 1998). Es importante que la autoestima sea mantenida regularmente durante toda la vida, pero sobretodo en la infancia, ya que es cuando se está formando el concepto de sí mismo (Páez y Cantero, 2005).

La autoestima se va consiguiendo gracias a la interacción con las personas de nuestro entorno, por lo tanto, si se crea un buen ambiente que sea estimulante contribuirá a una elaboración positiva de la autoestima, y a una mayor confianza y seguridad en nosotros mismos. Es difícil que nos queramos, si no somos queridos, por ello es tan importante el amor en la infancia, ya que deja una huella profunda en los niños (Lacalle, 2008).

Dentro de la autoestima está el sentimiento de lo que valemos, de ser queridos y valorarnos a nosotros mismos, y ser valorados por los demás. Conocernos conlleva apreciar nuestros intereses, valorar los éxitos, habilidades y características de cada uno. Por todo ello, lo primero que se debe hacer para trabajar la autoestima es conocerse y apreciarse, reconociendo las propias limitaciones y posibilidades. Los diferentes niveles de autoestima influyen en el estilo de vida y en el desarrollo personal de los niños. Si posees una autoestima positiva tendrás una buena adaptación social y éxito en la vida, es decir, te sientes competente en diferentes aspectos (Lacalle, 2008). También las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en nuestra personalidad y las relaciones sociales. Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, en el apego, en el desarrollo moral etc.; además de ser la principal fuente de las decisiones que tomamos diariamente (López, 2005).

Es muy importante el papel de los padres y los profesionales, pues son los encargados de ayudar a los niños desde su infancia a mostrar, y a desarrollar lo mejor de su personalidad, ya que podríamos decir que la autoestima infantil está muy influenciada por la imagen que los padres y maestros ofrecen al niño acerca de sí mismo. Es necesario que los padres proporcionen a los hijos una visión que sea lo más ajustada y objetiva posible sobre su persona, para poder desarrollar una base sobre la que asentar sus propios juicios respecto de sí mismos. Cuando un niño no ha tenido un hogar, una familia que le proteja, es cuando más necesita un ambiente educativo en el

que se sienta cómodo y feliz, pero sobretodo ser querido y valioso para sí y para los demás (Milicic, 2001)

En ocasiones, la familia suele asumir una actitud castigadora frente a los problemas que el niño presenta en el colegio, y esto hace que el niño pueda llegar a rechazarlo. Igualmente, las sanciones en el contexto educativo deben ser usadas con precaución, ya que los niños que son castigados tienden a sentir frustración, y su autoestima se ve dañada, además de la relación maestro-alumno, la cual se verá deteriorada. Todo esto puede provocar que el niño se vaya configurando una imagen de sí mismo como mal estudiante, con una personalidad conflictiva, que no le va a ayudar a resolver los problemas sino todo lo contrario (Milicic, 2001)

La consecuencia de tener una baja autoestima hace que el niño no pueda centrarse en el aprendizaje y en sus relaciones con las personas. Hay que destacar que un niño que tiene una elevada autoestima, es capaz de afrontar mejor y con mayor facilidad los problemas y los retos que se le vayan presentando, al contrario de una persona que tiene una baja autoestima, que manifestará una fuerte reacción emocional a los fracasos, lo que puede derivar en ansiedad. Es decir, la baja autoestima está asociada con un miedo exagerado a los fracasos y la manifestación de una ansiedad anticipada frente a las situaciones, por temor a no superarlos. Por el contrario, las personas que tienen una autoestima elevada se enfrentan mejor al fracaso y no tienen tanto miedo a ello, pues tienen mayor resistencia (Milicic, 2001).

En definitiva, y de acuerdo con Páez y Cantero (2005), algunas de las características que podemos observar en personas que poseen una baja autoestima son: escasa o nula valoración de sus cualidades positivas, autocrítica dura y excesivo perfeccionismo, tienen una alta sensibilidad a la crítica, miedo por equivocarse, temen a decir “no”, por miedo a desagradar, suelen culpar de “sus fracasos” a los demás, elevada culpabilidad, irritabilidad, y suelen ser muy negativos con ellos mismos o hacia las cosas. Por otra parte, estos mismos autores señalan las características que presentan las personas con una autoestima positiva, esto es, personas que actúan con seguridad, confían en su capacidad para resolver sus problemas, piensan que son valiosas para otros, aceptan sus errores y sus características físicas y psicológicas.

La autoestima se considera importante debido a que si las personas no se quieren a sí mismas, no podrán ser felices, y tampoco podrán hacer felices a los demás. Las críticas, cuando son excesivas, disminuyen nuestra autoestima, y no se confía en la capacidad para alcanzar nuestras metas y llegar a conseguirlas, por ello, la importancia

de una autoestima sana está en nuestra manera de percibirnos y valorarnos (Milicic, 2001). Debemos intentar que los niños aprendan a valorarse positivamente y sepan “autoconocerse”, para poder quererse y respetarse, y no lleguen a desarrollar una baja o una falsa autoestima sobre sí mismos (Páez y Cantero, 2005). La base de la autoestima está en la educación que recibimos durante nuestra infancia. Es una de las capacidades fundamentales de la personalidad y es esencial para nuestra armonía psicológica (Milicic, 2001).

Atendiendo a la importancia de desarrollar en el niño la autoestima se han diseñado una serie de programas de intervención para trabajar esta temática en la escuela. Por ejemplo, desde el Gobierno de Navarra el Departamento de Educación (s.f.) se ha elaborado una propuesta de 28 técnicas que desarrollan la autoestima positiva, esto es, una propuesta de actividades, destinada al alumnado de primer ciclo y otro programa para alumnos de segundo y tercer ciclo de primaria. Por otro lado, Díez (2005), dentro del programa de *Buenos tratos* del Gobierno de La Rioja, ha editado la colección Servicios Sociales. En ella se presenta un programa de 30 unidades didácticas dirigidas a niños de entre 6 y 9 años, divididas en tres bloques: potenciación de la autoestima, sensibilización para la coeducación y resolución de problemas de forma no violenta y destrezas de comunicación interpersonal. Asimismo, La Fundación ONCE (s. f.) tiene un programa en el que la ficha 2 autoestima podemos encontrar 6 actividades que la desarrollan, así como una bibliografía recomendada sobre el tema. Cada ficha contiene explicaciones, ejercicios y técnicas. Por otro lado, Ruiz (2004) publica el libro *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*, en el que podemos encontrar un programa que detalla diversos talleres tanto para adolescentes como para los padres, en el que se desarrolla 84 fichas sobre la autoestima. Además, podemos mencionar el *Programa de intervención para mejorar la autoestima* de Díaz, Ferriols y Parejo (2005) en el que se expone la importancia del desarrollo de la autoestima para la persona, de tal forma que explica y fundamenta su necesidad y desarrollo en el día a día de la vida escolar. Por último, desde la Diputación de Toledo se propone un programa de desarrollo de la autoestima para la población escolar. El material contiene cinco unidades en las que podemos encontrar diversas actividades para trabajar distintos aspectos de la autoestima (Dipurural, ProyectoEqual, s. f.).

No son tantos los programas que trabajan el autoestima en la etapa de Educación Infantil siendo fundamental trabajar la autoestima a estas edades, pues como dice Páez y Cantero (2005), es el momento que el alumnado se está formando el concepto de sí

mismo, y cuando más hay que ayudarlo a forjar una imagen positiva de ellos mismos, estando muy influenciados por la imagen que transmiten los padres y los profesionales de su entorno (Milicic, 2001). Según este mismo autor, el principio de la autoestima está en la educación que recibimos durante nuestra infancia, ya que es en esa etapa cuando formamos nuestra propia imagen.

Por todo lo argumentado anteriormente, y dada la importancia de abordar esta temática en la etapa infantil, se ha considerado oportuno diseñar un programa de intervención sobre la autoestima en este Trabajo Fin de Grado. Se considera que es un tema relevante, que favorece la toma de conciencia sobre la importancia de la autoestima tanto en el docente, como en el alumnado. Es por ello, que el objetivo primordial del programa que se plantea a continuación, será desarrollar la autoestima del alumnado.

ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS

A continuación, antes de seguir con el desarrollo de este programa de intervención sobre la autoestima, realizaremos un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) para conocer los puntos fuertes y los puntos débiles de este programa. En este análisis se recogen se recogen los factores internos (fortalezas y debilidades) y los factores externos (oportunidades y amenazas).

Debilidades

- Falta de tiempo en el horario escolar.
- Escasos recursos en el aula y en el centro.
- Escasa formación del profesorado sobre este tema.
- Poco interés del profesorado hacia este tema.
- Desconocimiento de este tema por parte de los niños/as.

Amenazas

- No asumir la autoestima como un tema importante para tratar en el aula de Educación Infantil.
- El contexto familiar, es un factor primordial, ya que la familia es el principal espacio en el que el niño crea su autoestima. Si la familia promueve un contexto el cual perjudica la autoestima del niño éste se verá como una amenaza.
- Comentarios de los compañeros que puedan perjudicar su autoestima.

Fortalezas

- Colaboración de las familias.
- Trabajar un tema nuevo en clase.
- Tratar un tema importante en el desarrollo de los niños/as.
- Ratio profesor/alumno adecuada para trabajar.
- Beneficios para el desarrollo de la autoestima del alumnado.
- Favorece la autoestima de los niños/as.
- La utilización de una metodología activa que facilita una participación del alumnado en todo momento.

Oportunidades

- Es un tema que puede mejorar el bienestar del alumnado.
- Mejorar las relaciones entre los compañeros.
- Empatizar con los compañeros.
- Conocimiento de las distintas emociones.
- Mejor conocimiento del alumnado.

POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA

La población beneficiaria de este proyecto de intervención es la escuela infantil municipal “Arlequín”, la escuela está situada en la Carretera de Murcia, sin número, en el barrio del Albaicín, el cual es uno de los más emblemáticos de Granada (Fundación Granada Educa, s. f.). Este colegio pertenece al patronato de Granada y tiene una titularidad de público además de que el nivel educativo es infantil. En concreto la clase beneficiaria de este programa de intervención es la clase del alumnado de 4-5 años, donde estoy haciendo mis prácticas, esta clase consta de 25 alumnos, donde la gran mayoría son niñas.

Debido al lugar donde está ubicado este colegio contamos con que acoge a una gran diversidad de nacionalidades (alemanes, ingleses, griegos, franceses, españoles, árabes, y chinos), esto conlleva a que el alumnado viaje mucho a lo largo del período educativo y conozcan diferentes lenguas.

El centro está abierto desde las 7:30, teniendo opción los padres de llevar a sus hijos al aula matinal, y cierra a las 16:00, por lo que todos los niños comen en el colegio.

El alumnado procede de familias con un nivel medio-alto, por lo que las principales ocupaciones de los padres son arquitectos, maestros/as, empresarios, y artistas mayoritariamente. La relación de la escuela con la familia es muy buena, porque la gran mayoría del alumnado lleva en ese colegio desde los 2 años o antes, ya que acoge niños/as a partir de 0 años.

La mayoría de los conflictos que se generan en clase o en el patio son pellizcos, me ha quitado el juguete, me ha quitado el sitio donde estaba sentada etc, los cuales resolvemos hablando con ellos, o la gran mayoría de veces les decimos que hablen con su compañero/a para que lo solucionen ellos mismos si pueden. En este colegio lo que más destaca es la gran autonomía que poseen los niños, es muy fácil trabajar con ellos.

Para la realización de este programa se aprovecharán todos los materiales disponibles en el colegio, aparte de los espacios, y por supuesto un asesoramiento de personal cualificado o del psicólogo del centro si es necesario.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

El objetivo general de este programa de intervención es trabajar con los niños de 4-5 años la autoestima, para que conozcan el grado de autoestima que poseen y poder mejorarla, ya que es algo importante para su desarrollo.

Los objetivos que se pretenden alcanzaren el alumnado son:

- Desarrollar el concepto de autoestima del alumnado.
- Tomar conciencia de la imagen que los niños/as tienen sobre sí mismos
- Aprender a respetar y aceptar las diferencias de los niños/as
- Reflexionar sobre sí mismo y reconocer virtudes y defectos
- Conseguir que los niños/as aumenten la confianza en sí mismos
- Favorecer las relaciones entre los compañeros de clase y la cooperación
- Mejorar la relación entre el profesor y los alumnos
- Identificar diferentes emociones
- Participación de las familias
- Conocer nuestro esquema corporal
- Reflejar un sentimiento con nuestro cuerpo
- Aprender adjetivos que nos autodefinan y saber identificarlos.

CONTENIDOS

A continuación se especifican los contenidos del programa, organizados en torno a dos bloques temáticos.

Bloque 1. Autoestima, desarrollo personal y emociones

Con este primer bloque se realiza un acercamiento por parte de los alumnos al concepto de autoestima, esto significaría ir entendiendo poco a poco lo que es la autoestima. Con los contenidos propuestos se busca mejorar la imagen que el alumnado tiene de sí mismo, lo que le ayudará a mejorar su autoestima, y también a conocer las distintas emociones asociadas que pueden sentir. Los contenidos concretos serían:

- Concepto de autoestima
- Acercamiento a la lectura
- Reflexión sobre la lectura
- Las emociones
- Reconocimiento de sus defectos y virtudes
- Identificación del esquema corporal
- Perder el miedo a hablar en la asamblea

Bloque II: Autoestima y relaciones sociales

En este segundo bloque de contenidos lo que se intenta es que mejoren las relaciones del alumnado, que se cree un clima de cooperación y compañerismo en clase, y que para ellos también participen las familias. En este bloque el alumnado se tendrá que poner en la situación de su compañero/a y en cómo puede sentirse en cada momento. Los contenidos serían:

- Identificación del esquema corporal
- Expresión de sus sentimientos
- Fomentar la cooperación
- Fomentar el compañerismo
- Desarrollar confianza en sus compañeros/as

-Cooperación con las familias

-Reconocimiento de éxitos y logros

TEMPORALIZACIÓN

Para trabajar la autoestima en el aula, se realizará a través de dos bloques, los cuales abarcarán distintos temas a trabajar, pero siempre relacionados con la autoestima. La duración de este programa de intervención está determinada para dos semanas, cada día de la semana se realizará una actividad, y posteriormente se realizará la siguiente actividad.

Las actividades están planificadas dentro del calendario escolar de manera que no altere el horario del alumnado. Las sesiones se llevarán a cabo todos los días de lunes a viernes durante esas dos semanas, y durarán como máximo una hora, aunque hay actividades que serán más cortas.

Las actividades se irán intercalando durante la mañana, algunas se realizarán a media mañana y otras durante la asamblea, a primera hora. El esquema temporal del programa de intervención se puede ver en la tabla 1.

Tabla 1

Temporalización

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 10:00	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre
10:00 – 11:30	Asamblea: actividad 1, acercamiento al concepto de autoestima	Asamblea: actividad 2: cuéntame un cuento	Asamblea: actividad 3: trabajamos las emociones	Asamblea: actividad 4: cosas buenas, cosas malas	Asamblea: actividad 5: nos conocemos
11:00 – 12:30	Juego por rincones o proyecto	Juego por rincones o proyecto	Juego por rincones o proyecto	Juego por rincones o proyecto	Actividad 6: Nos dibujamos
12:30 – 13:30	Patio	Patio	Patio	Patio	Patio
13:30 – 14:00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 10:00	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre
10:00 – 11:30	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea: actividad 10, lo que me gusta hacer con mi familia	Asamblea: actividad 11: nuestro árbol en familia
11:00 – 12:30	Actividad 7: Dibuja a tu compañero	Actividad 8: Somos estatuas	Actividad 9: Guíame	Juego por rincones o proyecto	Juego por rincones o proyecto
12:30 – 13:30	Patio	Patio	Patio	Patio	Patio
13:30 – 14:00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida

DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Las actividades de este programa de intervención van a estar agrupadas en torno a los dos bloques de contenidos mencionados anteriormente. El primero es la autoestima, el desarrollo personal y las emociones; y el segundo bloque corresponde a la autoestima y las relaciones sociales. El primer bloque está compuesto por 6 actividades, y el segundo bloque por 5 actividades.

Bloque I: Autoestima, desarrollo personal y las emociones

Actividad 1: Acercamiento al concepto de autoestima

Esta primera actividad se hará para indagar sobre los conocimientos previos que tienen el alumnado sobre autoestima y crear en ellos un interés hacia este tema.

Los objetivos de esta actividad serán conocer qué es la autoestima, marcar una base en el alumnado y favorecer su interés hacia el tema.

Desarrollo: Realizaremos una asamblea en la que primeramente preguntaremos al alumnado si saben qué es la autoestima o qué piensan que podría ser, indagaremos más sobre el concepto promoviendo la reflexión por parte de los niños, haciéndole preguntas como ¿nos sentimos bien con nosotros mismos? ¿cuándo nos portamos mal

nos sentimos bien? ¿cómo pensáis que sois vosotros mismos? ¿sois cariñosos? ¿sois simpáticos? ¿sois tímidos? ¿compartís vuestros juguetes? Intentaremos que todos participen por igual, para conocer la opinión de todos. El docente irá apuntando lo que los niños van diciendo para recordarlo, y finalmente realizaremos entre todos una conclusión sobre lo que piensan que es la autoestima.

Duración: 30 minutos aproximadamente

Materiales: Hojas y lápiz para el docente

Evaluación: - Participación del alumnado

- Interés hacia el tema

Actividad 2: Cuéntame un cuento

Esta actividad se realizará para que el alumnado reflexione sobre lo hablado anteriormente de la autoestima, mediante un cuento que les hará pensar y afianzar los conocimientos que tenían anteriormente.

Los objetivos de esta actividad serán aprender a querernos tal y como somos, y desarrollar nuestra autoestima.

Sentaremos a los niños en asamblea, y les diremos que vamos a contar un cuento muy divertido que nos va a gustar mucho y que se titula: Koala, ¡eres muy especial! (Pérez Roda, 2008).

Este cuento trabaja la autoestima de los niños y versa sobre un koala que no está seguro de sí mismo, aunque su mamá le dice que es muy especial. El koala decide mejorar su aspecto y para ello se disfraza de todos los animales que va encontrando por el camino, utilizando todo lo que la naturaleza le proporciona, como las ramas de los árboles, cortezas, etc. Cuando ya tenía todas las cosas puestas se fue a casa para enseñárselo a su mamá, porque el koala pensaba que así era especial, pero cuando iba de camino, se golpeó con un árbol y se le cayeron todas las cosas que se había puesto. Mamá koala lo vio y le dijo que no se tenía que poner todas esas cosas para ser especial, que él ya lo era.

Este cuento enseñará al alumnado que hay que quererse tal y como es, y no intentar aparentar algo que no somos, también les hará reflexionar sobre lo que hablamos en la actividad inicial.

Al terminar de leer el cuento plantaremos al alumnado algunas cuestiones como: ¿qué has aprendido con el cuento?, ¿piensas que el koala hace bien en disfrazarse

de otros animales?, ¿por qué piensas que se disfraza de otros animales?, y haremos un pequeño debate en el que todos participarán.

Esta actividad durará unos 30 minutos aproximadamente.

El material que necesitaremos será el cuento.

Evaluación: - Comprende el cuento

- Descubre qué es lo que nos transmite y nos enseña
- Reflexiona sobre el cuento

Actividad 3: Trabajamos las emociones

Esta actividad se desarrollará para trabajar con el alumnado un aspecto importante sobre la autoestima, y ligado a la misma, esto es, las emociones. Es importante que el alumnado conozca cómo se siente en diferentes situaciones, y que sepa identificar la emoción que siente.

Los objetivos de esta actividad serán identificar cada emoción, y saber diferenciar en qué momento la sienten.

El alumnado estará sentado en círculo igual que en asamblea y el docente mostrará unas fichas sobre las emociones (imágenes donde aparezca la expresión de un niño o una niña que está contento, enfadado, con miedo, llorón entre otras, tomado de Emma, 2015). Se preguntará a los niños qué emoción identifican en cada imagen y cuándo ellos sienten esa emoción. Así crearemos una base emocional para más adelante poder vincularla a la autoestima.

Duración: 30 minutos

Materiales: Fichas de las emociones (ver anexo 1)

Evaluación: - Participación del alumnado

- Interés hacia el tema
- Reconoce las distintas emociones
- Sabe diferenciar en qué situación siente cada emoción

Actividad 4: Cosas buenas y cosas malas

Esta actividad se realizará para observar si los niños han comprendido el concepto de autoestima y para ver si son capaces de pensar algo bueno y algo malo sobre sí mismos.

Los objetivos de esta actividad serán reconocer nuestras virtudes y defectos, y saber expresarlos a la clase.

Nos sentaremos en círculo, en asamblea y el docente pedirá al alumnado que digan algo bueno y algo malo que piensen que pueden tener. A modo de ejemplo el docente dirá previamente algo bueno y algo malo sobre sí mismo y explicará que las virtudes normalmente nos hacen sentir bien y las cosas que no nos gustan de nosotros nos hacen sentir mal.

Uno por uno el alumnado dirá en voz alta para que todos sus compañeros lo escuchen, algo bueno y algo malo que piensa que puede tener. El docente mientras irá apuntando todo lo que el alumnado dice.

Duración: aproximadamente 30 minutos

Materiales: hoja y lápiz para el docente

Evaluación: - Reconoce sus virtudes y defectos

-Expresa su opinión sobre él/ella mismo.

Actividad 5: Me conozco

Esta actividad se realizará para que el alumnado conozca los diferentes adjetivos que pueden autodefinirles.

El objetivo de esta actividad será aprender adjetivos que sirven para describirnos.

El docente sentará al alumnado en círculo al igual que en asamblea, y les enseñará una serie de tarjetas (anexo 2) que serán adjetivos que nos ayudarán a tener una idea más clara sobre cómo somos. El alumnado tendrá que ponerse de pie según el docente diga y deberá coger diferentes tarjetas, las que piense que pueden adaptarse a su forma de ser. Cuando el alumno haya elegido las tarjetas, las enseñará a la clase y dirá por qué piensa que posee dicho adjetivo. El docente utilizará dichas tarjetas, aunque podrá añadir más en función la personalidad del alumnado.

Duración: 20 minutos aproximadamente

Materiales: tarjetas de los adjetivos

Evaluación: - Conoce los diferentes adjetivos

- Sabe identificarse con los adjetivos de las tarjetas

Actividad 6: Nos dibujamos

Esta actividad se realizará para saber cómo los niños se ven a sí mismos, y para posteriormente analizar su dibujo.

El objetivo de la actividad es conocer si el alumnado sabe dibujarse según sus defectos y virtudes.

El docente les dirá a los alumnos que se sienten cada uno en una silla, y les explicará que tendrán que hacer un dibujo sobre ellos mismos, resaltando aspectos buenos y aspectos malos que piensan que tienen, y cómo se sienten en ese momento. Para ello utilizarán todos los conceptos que hemos ido trabajando durante la semana. Cuando terminen el dibujo realizaremos una asamblea en la que cada uno explicará a sus compañeros su dibujo.

La duración será de aproximadamente 1 hora.

Los materiales que necesitamos son folios, ceras, rotuladores etc..

Evaluación: - Adquisición de conocimientos previos (virtudes y defectos)

- Observación y análisis de los dibujos

Bloque II: Autoestima y relaciones sociales

Actividad 7: Dibuja a tu compañero

Esta actividad se realizará para que todo el alumnado conozca lo que sus compañeros piensan de él/ella, de sus virtudes y sus defectos.

Los objetivos de esta actividad son identificar lo que al alumno le gusta hacer con sus compañeros, perder el miedo a hablar en la asamblea y explicar a los demás el dibujo sobre su compañero y explicar por qué ha dibujado eso.

Después de conocer lo bueno y lo malo que los niños de la clase piensan sobre ellos mismos y los conocimientos que poseen sobre el tema, realizaremos una actividad

en la que tendrán que dibujar al compañero que se siente a su lado en la mesa, para que así a todos les llegue un dibujo.

En el dibujo tendrán que representarlo que les gusta y no les gusta hacer con el compañero que le haya tocado. A saber, un niño dibuja a su compañera, la dibuja jugando con él, y por detrás del folio dibuja lo que no le gusta, por ejemplo, que le pegue mientras están jugando. Cuando todos los niños tengan su dibujo hecho, se realizará una asamblea en la que cada niño explicará su dibujo, a quién va dirigido y el porqué de su contenido.

Con esta actividad el alumnado podrá expresarlo que siente por un compañero, exponerlo en clase y también, escuchar lo que a otro compañero opina de él.

Esta actividad durará lo que los alumnos tarden en hacer el dibujo, aproximadamente 30 minutos o más y luego en la realización de la asamblea, que durará 15 minutos aproximadamente.

Los materiales que necesitaremos serán un folio, lápices, rotuladores, ceras etc.

Evaluación: - Sabe identificar lo que les gusta hacer y lo que no

- Pierde el miedo a hablar en la asamblea

Actividad 8:Somos estatuas (Adaptada de Gobierno de Navarra, s.f)

Esta actividad se realizará para que el alumnado trabaje en parejas compartiendo experiencias y para que desarrollen el conocimiento del esquema corporal.

Los objetivos de esta actividad serán conocer nuestro esquema corporal, saber reflejar con una postura corporal un sentimiento y aprender a trabajar en parejas.

Desarrollo: El docente colocará al alumnado por parejas, y les explicará que uno de la pareja va a ser escultor y el otro una estatua. El trabajo del escultor será la de modelar la estatua intentando que refleje algún sentimiento. Previamente, el docente realizará un ejemplo para que el alumnado conozca cómo hacerlo. Después de realizar la escultura se mostrará a todos los compañeros de la clase, y tendrán que adivinar qué sentimiento está reflejando cada estatua. Posteriormente, se cambiarán los papeles del escultor y la estatua.

Duración: 30 minutos

Materiales: no se necesitan materiales

Evaluación: - Adquisición de conocimientos acerca del conocimiento de su cuerpo

- Sabe reflejar un sentimiento mediante el movimiento del cuerpo

Actividad 9:Guíame (Adaptada de Gobierno de Navarra, s.f.)

Esta actividad se realizará para conocer la confianza del grupo y para que el alumnado aprenda a guiar a sus compañeros.

Los objetivos de esta actividad serán desarrollar una confianza en el grupo y aprender a dar instrucciones.

Desarrollo: El docente formará dos grupos de 10-12 niños. El juego consiste en que un grupo será el que guie al otro grupo para llegar hasta la meta pasando todos los obstáculos que se vayan encontrando por el camino. El grupo que sea el guiado debe de taparse los ojos y todos deberán darse la mano, formando una cadena. Todos deberán de ir pasando por una serie de obstáculos, como pueden ser no pisar algo que está en el suelo, es decir, saltarlo, hacer un zig-zag de conos, pasar por debajo del tobogán etc. Anteriormente, el docente habrá preparado los obstáculos (se realizarán en el patio) de baja dificultad.

Duración: 30 minutos

Materiales: cuerdas, conos, etc..

Evaluación: - Confianza en el compañero
- Sabe guiar a sus compañeros

Actividad 10:Lo que me gusta hacer con mi familia

Esta actividad se realizará para conocer lo que le gusta al alumnado hacer con sus familias, cómo se sienten al realizarlo y de este modo las familias colaboren.

Los objetivos de esta actividad serán conocer lo que al alumnado le gusta hacer con su familiar e identificar cómo me siento cuando hago cosas con mi familia.

Desarrollo: El docente explicará al alumnado que deben de realizar en casa un dibujo con ayuda de los padres sobre lo que les gusta hacer en familia y otro dibujo de cómo se sienten realizándolo. Al día siguiente todo el alumnado debe de traer sus dibujos hechos y explicarlos en la asamblea. Las familias si lo desean pueden ir ese día al colegio.

Duración: 30 minutos

Materiales:

Evaluación: - Participación de las familias

- Identificar la emoción que les produce realizar lo que más le gusta con su familia

Actividad 11: Nuestro árbol en familia

Esta actividad se realizará para trabajar en casa con los padres la autoestima, para que la familia participe en la construcción de la autoestima del alumnado.

Los objetivos de esta actividad serán hacer partícipes a las familias en la construcción de la autoestima del niño y que el alumnado reconozca sus éxitos y logros.

El docente explicará al alumnado que en casa, con sus padres, deberán realizar un gran árbol con raíces y ramas. En el tronco pondrán su nombre en grande y en las ramas del árbol, con ayuda de los padres, pondrán sus habilidades, cualidades, destrezas... Para ello, pueden usar dibujos o imágenes. Posteriormente en clase, cada uno comentará su árbol. Si lo desea, la familia puede ir ese día al colegio para explicar junto al alumnado el árbol que ha realizado.

Duración: 1 hora, dependiendo de si la familia puede ir al colegio

Materiales: papel y lápiz

Evaluación: - Participación de la familia

- Conocimiento de habilidades, destrezas...

DISEÑO DE LA EVALUACIÓN

Se realizarán tres tipos de evaluación, una al comienzo, otra durante el desarrollo y otra al final. A continuación, se explicará cómo se llevará a cabo cada uno de los tres tipos de evaluación:

La **evaluación inicial**, se realizará para hacer una comprobación de los conocimientos previos que el alumnado tiene sobre este tema. Esta evaluación comenzará con la primera actividad del programa, en la cual realizaremos una asamblea para que todos puedan aportar lo que conocen sobre la autoestima, y se les hará preguntas de este tipo: ¿qué es la autoestima?, ¿nos sentimos bien con nosotros mismos?, ¿cuándo nos portamos mal nos sentimos bien?, ¿cómo pensáis que sois vosotros mismos? ¿sois cariñosos? ¿compartís vuestros juguetes? El criterio que se seguirá en esta evaluación será observar las respuestas del alumnado y posteriormente

comprobar si se van adquiriendo, pero para esto es necesario realizar una **evaluación continua o formativa** que se en el siguiente párrafo.

La **evaluación continua o formativa**, se llevará a cabo durante el desarrollo del programa, después de cada actividad, para comprobar que el alumnado va consiguiendo los objetivos que nos hemos propuesto al comienzo de la intervención. Esta evaluación se realizará mediante la observación; el docente irá anotando durante la implementación del programa cómo el alumnado va desarrollando los objetivos del programa y cómo va progresando sobre los contenidos que se desarrollarán. Debido a que nos encontramos en el segundo ciclo de Educación Infantil, y el alumnado ya tiene un nivel de comprensión y de maduración, evaluaremos si son capaces de realizar las actividades y asimilar una serie de contenidos y de conocimientos acerca de la autoestima.

Al finalizar todas las actividades que tiene este programa de intervención el docente realizará una **evaluación final** con una serie de ítems que se corresponden con los criterios de evaluación especificados en las actividades. La **evaluación final**, la realizará el docente al terminar el programa, comprobando así si se han cumplido los objetivos propuestos al comienzo.

Los ítems se han desarrollado para evaluar cada actividad por separado.

ACTIVIDAD 1: Acercamiento al concepto de autoestima	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Participación del alumnado - Interés hacia el tema 			

ACTIVIDAD 2: Cuéntame un cuento	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Comprende el cuento - Descubre qué es lo que nos transmite y nos enseña - Reflexiona sobre el cuento 			

ACTIVIDAD 3: Trabajamos las emociones	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> -Participación del alumnado -Interés hacia el tema -Reconoce las distintas emociones -Sabe diferenciar en qué situación siente cada emoción 			
ACTIVIDAD 4: Cosas buenas, cosas malas	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer sus virtudes y defectos -Expresa su opinión sobre él/ella mismo 			
ACTIVIDAD 5: Me conozco	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los diferentes adjetivos -Sabe identificarse con los adjetivos de las tarjetas 			
ACTIVIDAD 6: Nos dibujamos	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de conocimientos previos (virtudes y defectos) - Observación y análisis de los dibujos 			
ACTIVIDAD 7: Dibuja a tu compañero	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Sabe identificar lo que le gusta hacer y lo que no con su compañero/a - Pierde el miedo a hablar en la asamblea 			

ACTIVIDAD 8: Somos estatuas	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de conocimientos acerca del esquema corporal - Sabe reflejar un sentimiento mediante el movimiento del cuerpo 			
ACTIVIDAD 9: Guíame	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Confianza en el compañero/a - Sabe guiar a sus compañeros 			
ACTIVIDAD 10: Lo que me gusta hacer con mi familia	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Participación de las familias - Identificar la emoción que les produce realizar lo que más le gusta con su familia 			
ACTIVIDAD 11: Nuestro árbol en familia	SÍ	NO	A VECES
<ul style="list-style-type: none"> - Participación de la familia - Conocimiento de habilidades, destrezas... 			

Por otra parte, además de la evaluación del alumnado, **el programa de intervención se irá evaluando** mientras se va desarrollando y al final también. Durante el programa se irán respondiendo a una serie de preguntas relacionadas con el programa, como por ejemplo, ¿se muestra el alumnado receptivo sobre este tema?, ¿se ve una mejora de los conocimientos en el alumnado?, ¿disfrutan con las actividades?, ¿aprenden con las actividades? Y como evaluación final, responderemos a las siguientes preguntas: ¿ha mejorado su autoestima?, ¿confían más en sus compañeros/as de clase?, ¿ha mejorado el clima en la clase?, ¿hay más compañerismo?, ¿han cambiado sobre

algún aspecto malo?. Todas estas preguntas las contestará el docente al final del programa de intervención y durante, para comprobar los resultados.

CONCLUSIONES

El propósito de la realización de este trabajo es la de mejorar la autoestima en el alumnado de infantil; se persigue que se conozcan interiormente, se relacionen con sus iguales, y que las familias participen en el desarrollo de su propia autoestima.

Este programa de intervención no se ha podido llevar a cabo debido a la falta de tiempo, pero se han propuesto una serie de actividades que llegarán al cumplimiento de los objetivos de este programa.

Antes de realizar este programa de intervención tenía una idea sobre el concepto de autoestima, pero no tenía consciencia de su importancia. A raíz de toda la información recabada, me di cuenta de lo esencial que es trabajar la autoestima con el alumnado, y sobre todo el alumnado de infantil, ya que es una etapa del desarrollo en la que se inicia la construcción de su personalidad y su autoestima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aroca, C. (2014). *Pedagogía multidisciplinar para la salud: claves para la intervención psico-educativa socio-comunitaria y físico-ambiental*. Valencia: Tirant Humanidades
- Aroca, C. (2010). *La violencia filio-parental: una aproximación a sus claves*(Tesis Doctoral). Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación. Departamento de Teoría de la Educación. Universidad de Valencia.
- Alcocer, V. (s.f.). ¡Mío! Seis reglas de oro para enseñar al niño a compartir.[Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.serpadres.es/1-2-anos/educacion-estimulacion/articulo/mio-ensenar-nino-compartir>
- Dávila, D. (s. f.). Fotoblog: banco de fotos e imágenes.[Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.fotoblogx.info/2012/02/ninos-sonriendo-fotos-de-alegres-bebes.html>
- Díaz, N., Ferriols, M. D., y Parejo, R. (2005). *Programa de intervención para mejorar la autoestima: “El caso de Andrea”*. Alicante: Cefire de Elda.
- Díez, F. (Coord.) (2005). *La autoestima. Programa de Buenos Tratos*. Serie Didáctica nº4. Gobierno de la Rioja. Recuperado de https://www.educagenero.org/Buenos%20tratos/INFANTIL/tomoI_autoestima/INFANTIL.pdf
- DipuRural Proyecto Equal (s. f.) Material didáctico: Motivación y autoestima. Diputación de Toledo. Recuperado de http://www.diputoledo.es/global/ver_pdf.php?id=4989
- Emma (2015, junio 7). Picasa: bits para trabajar las emociones. [Mensaje en foro] Recuperado de https://www.google.es/search?q=tarjetas+de+las+emociones+infantil&biw=1366&bih=643&site=webhp&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiSpLCwktnMAhXLUQKHYSDz8Q_AUIBigB#imgrc=
- Fundación ONCE (s. f.) . *Programa de desarrollo personal y mejora de las habilidades. Fichas didácticas, descubrir, aprender y jugar*. Recuperado de <http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Paginas/default.aspx>
- Gobierno de Navarra. Departamento de Educación (s. f.). *Propuesta de actividades para desarrollar la autoestima positiva*. Recuperado de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZWR1Y2FjaW9uLm5hdm>

[FycmEuZXN8Y3JlZW5hLWNvbmRlY3RhfGd4OjdjNmU3MmM3ZTY4OTgw
&pli=1](http://www.fundaciongranadaeduca.org/eim-arlequin/)

- Granada Educa Fundación (s. f.). *EIM Arlequín* [Página web]. Recuperado de <http://www.fundaciongranadaeduca.org/eim-arlequin/>
- Harris, C. B., Reynold, B., y Clark, A. (1988). *Como desarrollar la autoestima en niños y adolescentes* (2ª ed.). Madrid: Debate.
- Lacalle, V. (2008). *Inteligencia emocional*. Madrid: Gesfomedia
- López, É. (2005). La Educación Emocional en la Educación Infantil, *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* 54, 153-168.
- Milicic, N. (2001). *Creo en ti: la construcción de la autoestima en el contexto escolar*. (2ª ed.) Santiago de Chile :LOM.
- María Rosa, (2010, junio 24). Autismo... mitos y realidades. [Página web]. Recuperado de <http://cojinesanandaymascosas.blogspot.com.es/2010/06/autismo-mitos-y-realidades.html>
- Marrellach, G. U. (1999). Measures of self-concept and self-esteem for children ages 3-12 years. A review and recommendations. *Clinical psychology*, 12(4), 657-692.
- Núñez, C. (2012). El sueño de los niños a debate. [Página web]. Recuperado de <http://blogs.hoy.es/juegosdeninos/2012/05/24/el-sueno-de-los-ninos-a-debate/>
- Páez López, A., y Cantero Muñoz N. (2005). *Había una vez... una tortuga: cuentos para ayudar a mejorar la conducta en los niños: la autoestima* (2ª ed.). Madrid: Narraciones breves para hablar leer.
- Pérez Roda, G. (2008). *Koala, ¿eres muy especial!* Barcelona: Planeta.
- Todo va a salir bien. Vida sana y natural (2015, enero 7). Su hijo no es nada llorón. [Mensaje de blog]. Recuperado de <https://todovaasalirbien.com/2015/01/07/su-hijo-no-es-nada-lloron/>
- Ruiz, P. J. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Rodríguez, C. (2014, junio 19). *El niño tímido. 10 pautas para ayudarles a vencer la timidez*. [Mensaje de blog], Recuperado de <https://autodisciplinanoviolenca.wordpress.com/2014/06/19/el-nino-timido-10-pautas-para-ayudarles-a-vencer-la-timidez/>.

Siénteme Crianza (s. f). Mi hijo no comparte sus juguetes. [Mensaje de blog]Recuperado de <http://sientemecrianza.com/2013/07/02/mi-hijo-no-comparte-sus-juguetes/>

ANEXOS

Anexo 1: Fichas de las emociones (Emma, 2015)



Anexo 2: Fichas de los adjetivos

TÍMIDO (Rodríguez, 2014)



ALEGRE (Dávila, s.f.)



DORMILÓN (Nuñez, 2012)



AMABLE(Siénteme Crianza, s.f.)

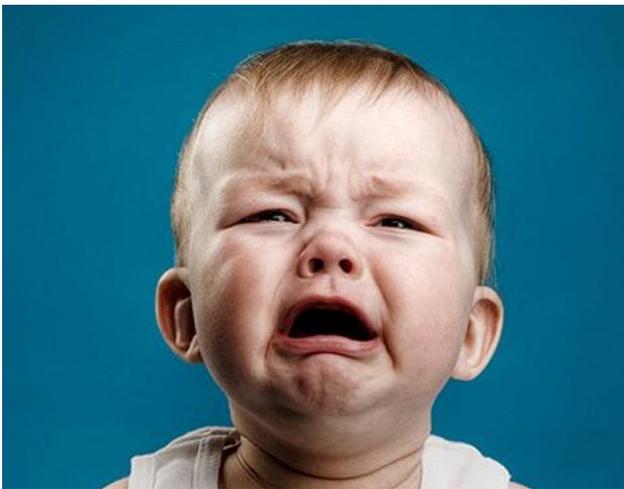


www.sienteme.es

EGOÍSTA(Alcocer, s.f.)



LLORÓN(Todo va a salir bien. Vida sana y natural, 2015)



PARLANCHÍN(María Rosa, 2010)

