

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.



Trabajo Fin de Grado

Fomentando la autoestima en alumnado de primaria:
Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la
autoaceptación.

Autor/es

Ana Calvo Gurría

Director/es

Daniel Campos Bacas

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2023

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Fostering self-esteem in primary school students: A psychoeducational proposal from the perspective of self-acceptance

Elaborado por Ana Calvo Gurría.

Dirigido por Daniel Campos Bacas.

Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2023.

Número de palabras (sin incluir anexos): 17071

Resumen

El presente TFG se enfoca en fomentar la autoestima a través de la autoaceptación, especialmente en niños de educación primaria. El objetivo es explorar el impacto de promover la autoestima en el ámbito educativo y proponer unas sesiones con herramientas y estrategias para una autoestima saludable. La propuesta destaca que, al fomentar la autoaceptación, los niños y niñas pueden desarrollar una imagen positiva de sí mismas y mejorar su bienestar general. Se profundiza en estrategias e intervenciones basadas en la autoaceptación, haciendo hincapié en la importancia de crear un entorno de apoyo. El programa propuesto consta de 10 sesiones breves para niños de educación primaria, enfocadas en promover una autoestima saludable a través de la autoaceptación. Se utilizan diferentes actividades y dinámicas que fomentan la reflexión personal, la expresión emocional, juegos cooperativos, técnicas de relajación y herramientas para la comunicación asertiva. Además, se abordan habilidades sociales y emocionales, resolución de conflictos, manejo del estrés y actitudes positivas hacia el aprendizaje y crecimiento personal. Se espera que este trabajo contribuya al conocimiento sobre la importancia de la autoaceptación en el fomento de la autoestima, brindando información relevante para educadores y profesionales en el desarrollo emocional y crecimiento integral de las personas.

Palabras clave

Autoaceptación, bienestar emocional, confianza, fortalecimiento personal, mejora personal y estrategias educativas.

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Objetivos.....	3
3. Justificación.....	4
4. Marco teórico.....	5
4.1 Definición de los términos de autoconcepto y autoestima.....	5
4.2 Desarrollo evolutivo y procesos de formación.....	8
4.3 Factores que influyen en la autoestima.....	9
4.4 Importancia del trabajo de la autoestima en la escuela y en la familia.....	12
4.5 Estudios e investigaciones sobre la autoestima y el aprendizaje en España.....	13
5. Diseño de la propuesta didáctica.....	14
5.1 Justificación.....	14
5.2 Contextualización.....	16
5.3 Objetivos generales y específicos.....	17
5.4 Contenidos.....	18
5.5 Competencias.....	19
5.5 Metodología.....	20
5.6 Temporalización.....	22
5.7 Desarrollo de las sesiones.....	25
SESIÓN 1: Descubriéndonos.....	25
SESIÓN 2: A través de la creatividad.....	27
SESIÓN 3: La silla mágica.....	30
SESIÓN 4: Nuestros tesoros.....	31
SESIÓN 5: Emociónate.....	33
SESIÓN 6: La caja de las sonrisas.....	35
SESIÓN 7: Un lugar seguro.....	36
SESIÓN 8: Adivina el error.....	38
SESIÓN 9: Nuestro Yo auténtico.....	39
SESIÓN 10: Mi camino hacia una autoestima radiante.....	41
5.8 Atención a la diversidad.....	42
5.10 Participación de las familias.....	52
5.11 Evaluación del alumnado y el docente.....	53
5.12 Conclusiones.....	55

5.13.1 Reflexión.....	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

1. INTRODUCCIÓN.

La autoestima y el autoconcepto son conceptos clave y fundamentales para el desarrollo personal, social y académico de los niños y las niñas, en especial para aquellos que se encuentran en la etapa de educación primaria. Una autoestima positiva y un autoconcepto adecuado son elementos clave para el bienestar emocional, la motivación y el rendimiento académico.

Este trabajo de fin de grado (TFG) se centra en la importancia del trabajo de la autoestima y del autoconcepto en el ámbito educativo de educación primaria. Además, en el marco teórico se revisará el concepto de autoestima y autoconcepto, su evolución a lo largo de la infancia y las consecuencias que tienen en la vida de estos niños y niñas.

Se explorarán diferentes metodologías, estrategias y actividades que puedan ser utilizadas por los docentes para fomentar la autoestima en el aula. Asimismo, se analizarán los beneficios de la inclusión de estas prácticas en el proceso educativo y se identificarán los principales desafíos que pueden surgir en la implementación de estas estrategias.

En resumen, este TFG enfatiza la importancia de trabajar la autoestima y el autoconcepto en el periodo de educación primaria además de proporcionar herramientas prácticas para que los docentes puedan llevar a cabo esta tarea de la manera más efectiva posible.

2. OBJETIVOS.

El presente TFG tiene como objetivo principal diseñar, desarrollar, e implementar una propuesta psicoeducativa enfocada en la autoaceptación como estrategia para fomentar la

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

autoestima en el alumnado de primaria. Por otra parte, coexisten a su vez objetivos secundarios tales como;

- Explorar la importancia de la autoestima en el desarrollo personal y el bienestar emocional de los alumnos de primaria.
- Señalar el enfoque de la autoaceptación como una estrategia efectiva para promover una autoestima saludable en los estudiantes.
- Contribuir al conocimiento académico y profesional en el campo de la educación y la promoción de la autoestima en la infancia, proporcionando una propuesta innovadora y fundamentada teóricamente.
- Brindar orientaciones prácticas y herramientas a los profesionales de la educación para trabajar de manera efectiva en el desarrollo de la autoestima y el bienestar emocional de los alumnos de primaria.

3. JUSTIFICACIÓN.

La autoestima es un concepto fundamental en el desarrollo personal y social de los individuos. Específicamente, en el ámbito educativo, la autoestima es un factor determinante en el rendimiento escolar, el bienestar emocional, la motivación y el proceso de aprendizaje (Rosenberg, 1986) Por lo tanto, es fundamental abordar el desarrollo de la autoestima en el contexto escolar, y en particular en la educación primaria, donde se establecen las bases para la formación integral de la persona.

En este sentido, la elección del tema de la autoestima en la educación primaria como objeto de estudio y reflexión resulta pertinente y relevante, ya que permitirá profundizar en el conocimiento y la comprensión de este concepto, así como en su importancia en la formación integral de los niños y niñas. Además, abordar el desarrollo de la autoestima desde edades tempranas, permitirá establecer bases sólidas para el crecimiento y desarrollo personal de los estudiantes.

Asimismo, este tema resulta relevante debido a la complejidad y la dinámica del proceso de formación de la autoestima en los niños y niñas en la educación primaria. La autoestima se construye y se desarrolla a través de una serie de experiencias y

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

aprendizajes que se dan en el contexto escolar y social, por lo que resulta necesario analizar los factores que influyen en su formación y desarrollo.

En conclusión, el trabajo sobre la autoestima en la educación primaria se justifica por la importancia que tiene en el proceso de formación integral de los estudiantes, y por la necesidad de profundizar en su conocimiento y comprensión para poder establecer estrategias y acciones que fomenten su desarrollo.

4. MARCO TEÓRICO.

4.1 Definición de los términos de autoconcepto y autoestima.

El autoconcepto es la opinión, concepto o percepción que tenemos hacia nosotros mismos y que se desarrolla a lo largo de los años de manera constante. Por tanto, se trata del conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que tiene la gente sobre sí misma. Es un constructo multidimensional que abarca diferentes áreas de la vida, como el aspecto físico, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y vida laboral entre otros (Marsh, 1990).

Existen multitud de vertientes o enfoques teóricos en la psicología que trabajan el autoconcepto. A continuación, se presentan algunos de los enfoques más relevantes;

Enfoque cognitivo-conductual el cual se centra en la identificación y modificación de los pensamientos y comportamientos que influyen en la percepción del autoconcepto. Se utilizan técnicas como la reestructuración cognitiva y la exposición para lograr la mejora de la autoimagen (Beck, 1996); Ellis et al., 1962).

Enfoque humanista, centrado en la autoexploración y autoconocimiento para mejorar la autoimagen y la autoestima. Se utilizan técnicas como la terapia centrada en la persona y la terapia Gestalt para promover la autenticidad y la aceptación de uno mismo (Rogers, 1951 & Pearls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. 1951)

Enfoque psicoanalítico, este se enfoca en la identificación y resolución de los conflictos internos que afectan a la percepción del autoconcepto. Se utilizan técnicas como la

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

interpretación de los sueños y la asociación libre para explorar el inconsciente (Freud, 1900); Jung et al., 1916)

Enfoque de la autoaceptación donde en el cual se trabaja la aceptación y la valoración de uno mismo tal cual es, sin intentar cambiar la autoimagen. Se utilizan técnicas como la meditación o mindfulness para mejorar la autoestima y la calidad de vida. (Brach, 2003)

Enfoque de la terapia breve, trabaja la identificación y resolución de los problemas específicos que afectan el autoconcepto en un corto periodo de tiempo. (Erickson, 1976)

Existen diferentes tipos de autoconceptos y estos pueden ir variando, dependiendo del momento y pueden ser o no retratos precisos de ellos mismos. La literatura psicológica ha identificado algunos de estos;

Autoconcepto académico es la percepción que tiene una persona sobre sus habilidades y competencias a nivel académico (García-Fernández, J. M., inglés, C. J., Martínez-Montegudo, M. C. 2007)

Autoconcepto social hace referencia a la percepción que una persona tiene sobre sus habilidades para interactuar y relacionarse con otras personas, así como su capacidad para ser aceptado y valorado en un contexto social. (Musitu, G., García, F., & Torrado, M. 1996)

Autoconcepto físico se refiere a la percepción de una persona sobre su cuerpo, apariencia física, así como su capacidad para adquirir una buena condición física (Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre, D., Chillón, P., & Parra, N. 2008)

Autoconcepto emocional es la percepción que una persona tiene acerca de sus propias emociones, sentimientos y estados de ánimo, así como su capacidad de regulación y gestión de estas (Fernández-Zabala, A., Goñi, A., & Camino, C. 2019)

Autoconcepto profesional hace referencia a la percepción de una persona sobre sus capacidades y habilidades profesionales, así como su capacidad para desempeñarse con éxito en el ámbito laboral (Mendoza, M. L., Fernández, P., & Rodríguez, A. 2019)

Según Nathaniel Branden (1994) la autoestima también es una opinión, es aquella que tenemos sobre nosotros mismos de manera subjetiva acerca de nuestra validez personal,

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

por tanto, se entiende la autoestima como el concepto que tenemos sobre nuestro propio valor basado en nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias con nosotros mismos.

Hay varias perspectivas psicológicas que pueden trabajar en la mejora y desarrollo de la autoestima. A continuación, se mencionan algunas de ellas:

Perspectiva cognitivo-conductual: se enfoca en la relación entre los pensamientos, emociones y comportamientos de una persona. Se busca identificar y modificar los pensamientos negativos acerca de uno mismo que pueden afectar la autoestima, y fomentar comportamientos saludables y adaptativos (Ellis, 1961); Beck et al., 1976).

Perspectiva humanista: se enfoca en el desarrollo personal y la autorrealización de la persona. Se trabaja en aceptar uno mismo, identificar valores personales y explorar la propia identidad y potencial (Rogers, 1961); Maslow, et al 1954).

Perspectiva psicodinámica: se enfoca en la exploración del inconsciente y las experiencias de la infancia que pueden influir en la autoestima actual de una persona. Se trabaja en identificar y procesar traumas o conflictos emocionales que puedan estar afectando la autoestima (Freud, 1900).

Perspectiva sociocultural: se enfoca en el impacto de la cultura y la sociedad en la autoestima de una persona. Se trabaja en identificar y analizar factores culturales y sociales que puedan estar influyendo en la autoestima, así como promover la aceptación de la diversidad y la inclusión (Markus, 1977).

En resumen, hay diversas perspectivas psicológicas que pueden ayudar a mejorar la autoestima de una persona, dependiendo de su situación y necesidades específicas.

El autoconcepto es la percepción que tiene una persona acerca de sí misma, es decir, como se ve así misma en términos de sus habilidades, características, personalidad y roles en la sociedad Rosenberg (1989).

La autoestima se refiere a la valoración que una persona hace de su propio autoconcepto, es decir, como se siente acerca de sí misma (Rosenberg, 1965).

Una persona con autoconcepto positivo, es decir, con una imagen positiva de sí misma es bastante probable que haya adquirido una buena autoestima, que se valore y se sienta bien consigo misma. Por otro lado, una persona con un autoconcepto negativo, es decir, con

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

una imagen negativa de sí mismo es probable que tenga una baja autoestima, que no se valore y no se encuentre bien consigo mismo.

El autoconcepto y autoestima, por tanto, son conceptos estrechamente relacionados ya que la autoestima se basa en la imagen que una persona tiene de sí misma, y esta imagen está definida por el autoconcepto. Por lo tanto, trabajar en la mejora del autoconcepto puede ser una estrategia clave para lograr adquirir una buena autoestima y promover un mayor bienestar psicológico.

4.2 Desarrollo evolutivo y procesos de formación.

Según José Antonio Alcántara (2003), la autoestima no es un rasgo innato, sino que se adquiere y se forma a través de las experiencias vividas por cada persona. La autoestima es el resultado de un proceso prolongado y constante de acciones que moldean la personalidad a lo largo de la vida.

Aunque la autoestima es una estructura sólida y estable, no es estática, sino que es dinámica y puede ser mejorada o deteriorada. La autoestima puede fortalecerse, profundizar y conectarse con otras actitudes de la persona, pero también puede debilitarse y desintegrarse. Por lo tanto, la autoestima tiene el potencial de ser mejorada en diferentes grados (Alcántara, 2003).

Es esencial que los maestros de Educación Primaria conozcan en qué etapa evolutiva se encuentra el autoconcepto y la autoestima de sus alumnos, ya que el paso de una etapa a otra suele ir acompañado de una crisis que puede generar sentimientos de angustia y ansiedad.

Coopersmith (1996) ha identificado las diferentes etapas por las que pasan las personas en el proceso de formación de la autoestima. En la primera etapa, que comienza a los seis meses de edad, el niño comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto y a elaborar el concepto de sí mismo a través de experiencias y exploraciones. En la segunda etapa, que abarca de los 3 a los 5 años, el niño se vuelve egocéntrico y desarrolla el concepto de posesión en relación con su autoestima. En la tercera etapa, que ocurre a los 6 años, el niño comienza a tener experiencias personales y a interactuar con otros individuos fuera

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

del ámbito familiar al ir a la escuela. En la etapa cuatro, que comprende entre los 8 y 9 años, el niño ha desarrollado su propio nivel de autovaloración y tiende a mantenerlo de manera estable a lo largo del tiempo.

Coopersmith (1996) concluye que la primera infancia es el momento en el que se configura principalmente la autoestima, ya que es cuando los niños entran en contacto con su entorno escolar y otros grupos de iguales, lo que les permite desarrollar habilidades de socialización que están estrechamente ligadas con el desarrollo de su autoestima. Por lo tanto, el ambiente en el que crece el niño tendrá una influencia vital en el desarrollo de su autoestima y autoconcepto. Si el niño crece en un ambiente de paz y aceptación, conseguirá seguridad, integración y armonía interior, lo que será fundamental para establecer una base sólida en la configuración de su autoestima.

4.3 Factores que influyen en la autoestima.

Según Crocker, & Park, (2004) la autoestima es un tema complejo y multifacético, y los factores que intervienen en su desarrollo y mantenimiento pueden variar según la edad, el género, la cultura y otros factores individuales. Algunos de los factores internos y expertos más relevantes que influyen en la autoestima son;

Factores internos según Roselló, (2012)

Autoimagen: La imagen corporal influye en gran medida y directamente sobre nuestra autoestima, así, a mejor imagen corporal, mejor autoestima y viceversa. Una persona que tenga una percepción positiva de sí misma tendrá una autoestima sólida.

Emociones y pensamientos: Para empezar, la autoestima alta está claramente conectada con emociones agradables. Una persona que tiene un verdadero amor propio experimenta serenidad interna, se encuentra en paz con su situación actual y experimenta alegría y gratitud hacia su entorno. En contraste, alguien con una autoestima baja experimenta emociones desagradables como ira, frustración, rabia, enojo, autocompasión y tristeza.

Competencia: La capacidad de una persona para hacer las cosas que quiere hacer, y hacerlas bien, puede influir en su autoestima. Si se siente capaz, su autoestima puede aumentar. Si se siente incompetente, su autoestima puede disminuir.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Factores externos en base a los pensamientos de Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, (2003).

Apoyo social: El apoyo social se refiere a la disponibilidad de ayuda proveniente de otras personas, normalmente significativas para nosotros. Contar con esa ayuda nos brinda la oportunidad de fortalecer la sensación de que somos queridos y cuidados, de que nuestra valía es reconocida y de que formamos parte de una red de comunicación, intercambio y responsabilidades compartidas. Contar con una red de apoyo social facilita la reducción del estrés en general, la amortiguación o moderación del estrés creado por situaciones concretas, y la mejora de la salud.

Experiencias pasadas: Las experiencias tempranas de una persona, como el abuso o el rechazo, pueden tener un impacto duradero en su autoestima.

Comparación social: Compararse a uno mismo es un error grave y sus consecuencias pueden ser devastadoras para la autoestima. Además, nos lleva a sentirnos superiores o inferiores en relación con lo que estamos comparando, lo cual distorsiona nuestra propia imagen.

Consecuencias de los factores

Los factores que influyen en la autoestima pueden tener consecuencias positivas o negativas en el bienestar y la salud mental de las personas según opiniones como las de Cava, Musitu, & Buelga, (2018). Algunas consecuencias negativas en niños y niñas pueden incluir:

Problemas emocionales: La baja autoestima puede llevar a problemas emocionales como depresión, ansiedad, estrés, y otros trastornos de salud mental.

Problemas de comportamiento: Las personas con baja autoestima pueden tener dificultades para establecer relaciones sociales saludables y satisfactorias, lo que puede resultar en aislamiento social o en relaciones conflictivas.

Problemas de salud física: La baja autoestima también puede tener consecuencias en la salud física, ya que puede afectar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes y otras afecciones médicas.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Falta de motivación: La baja autoestima puede influir en la falta de motivación para lograr metas y objetivos personales, lo que puede conducir a la falta de logro y satisfacción personal.

Por otro lado, una autoestima saludable puede tener consecuencias positivas inspiradas en los razonamientos de Pérez-Fuentes, Molero, Gázquez., Oropesa, & Barragán, (2018).

Mayor bienestar emocional: Las personas con una autoestima saludable suelen tener una mayor capacidad para manejar las emociones negativas y disfrutar de las emociones positivas.

Mejor salud física: La autoestima saludable se asocia con una mejor salud física y una mayor esperanza de vida.

Mayor resiliencia: Las personas con una autoestima saludable tienen más probabilidades de recuperarse de las adversidades y de mantener una actitud positiva ante la vida.

Mejores relaciones: La autoestima saludable puede ayudar a las personas a establecer relaciones más saludables y satisfactorias.

Importancia de los factores en la adquisición de una autoestima saludable

La autoestima se relaciona con nuestra percepción de nosotros mismos y la valoración que nos otorgamos defiende Branden, N. (1994) Cuando nuestra autoestima es alta, nos sentimos seguros de nosotros mismos y tenemos una mayor capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. Por otro lado, una autoestima baja puede afectar negativamente nuestra capacidad para enfrentar situaciones difíciles y puede llevar a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

Los factores que influyen en nuestra autoestima son diversos, y pueden ser tanto internos como externos. Los factores internos incluyen nuestras experiencias de vida, nuestra personalidad, nuestra autoimagen y nuestra percepción de nuestras propias habilidades y logros. Los factores externos incluyen la forma en que los demás nos tratan, nuestras relaciones interpersonales, nuestras experiencias en el trabajo o la escuela, y la cultura y la sociedad en la que vivimos.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Por lo tanto, es importante que los factores de nuestro alrededor sean positivos hacia nuestra autoestima, ya que esto puede ayudarnos a desarrollar una autoimagen positiva, a sentirnos valorados y apreciados, a ser más resilientes ante los desafíos y a tener una mayor capacidad para establecer relaciones saludables y satisfactorias. Algunos factores que pueden ayudar a mejorar la autoestima incluyen tener una actitud positiva hacia uno mismo, reconocer y celebrar nuestros logros, establecer metas alcanzables y trabajar para alcanzarlas, rodearse de personas positivas y solidarias, y desarrollar habilidades sociales y emocionales como el asertividad, la empatía y la resolución de conflictos.

4.4 Importancia del trabajo de la autoestima en la escuela y en la familia.

La escuela es un lugar importante en el que los niños y jóvenes pasan gran parte de su tiempo y es por eso por lo que puede ser un entorno propicio para fomentar una autoestima saludable (Fernández-Baena, 2016); Castejón et al., 2016)

Algunas razones por las que trabajar la autoestima en la escuela puede ser eficaz también:

- Acceso a recursos y apoyo: Los niños en la escuela tienen acceso a diferentes recursos y apoyo, como consejeros escolares, psicólogos, maestros y tutores, que pueden ayudarles a trabajar en su autoestima y abordar cualquier problema que estén enfrentando.
- Aprendizaje a través de la experiencia: La escuela es un lugar donde los niños pueden aprender y practicar habilidades sociales, emocionales y de resolución de problemas que pueden ayudar a mejorar su autoestima.
- Fortalecimiento del sentido de comunidad: Trabajar la autoestima en la escuela puede ayudar a fomentar un sentido de comunidad y pertenencia, lo que puede tener un impacto positivo en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes.
- Fomento de un ambiente seguro y de apoyo: Trabajar la autoestima en la escuela puede ayudar a fomentar un ambiente seguro y de apoyo para los estudiantes, lo que puede hacer que se sientan más cómodos y seguros para expresar sus sentimientos y necesidades.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

- Trabajar la autoestima en casa con los niños es crucial para su desarrollo personal y emocional. A continuación, se mencionan algunas razones por las cuales es importante inspirarse en el pensamiento de Branden. (1994).:
- Fomentar una imagen positiva de sí mismos: Trabajar la autoestima ayuda a los niños a valorarse a sí mismos, a reconocer sus fortalezas y debilidades, y a tener una imagen positiva de sí mismos.
- Mejorar la confianza y la seguridad: Una buena autoestima les permite a los niños tener confianza y seguridad en sí mismos, lo que les ayuda a enfrentar nuevos desafíos y situaciones de forma más efectiva.
- Desarrollar habilidades sociales: Los niños con una autoestima saludable tienen una mayor capacidad para establecer relaciones sociales saludables y significativas.
- Reducir el riesgo de problemas emocionales: Trabajar la autoestima desde temprana edad puede reducir el riesgo de que los niños desarrollen problemas emocionales y de conducta en la adolescencia y la adultez.
- Mejorar el rendimiento escolar: Una buena autoestima puede mejorar el rendimiento académico, ya que los niños se sienten más motivados y confiados para enfrentar los desafíos académicos.

4.5 Estudios e investigaciones sobre la autoestima y el aprendizaje en España.

La autoestima y el aprendizaje están estrechamente relacionados. Diversos estudios e investigaciones han demostrado que la autoestima influye en el rendimiento académico y el éxito en el aprendizaje.

- Un estudio publicado en la revista *Psicothema* en 2009 analizó la relación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria. Los resultados mostraron que los estudiantes con una autoestima más alta tendían a tener un mejor rendimiento académico y una mayor motivación hacia el aprendizaje. (García-Martín, M. B., de la Fuente, J., & Martínez-Vicente, J. M. 2009).
- Otro estudio publicado de Raimundi-Ortiz, González-Pienda,, Núñez, García, MRodríguez (2010) en la revista *Anales de Psicología* en 2010 examinó la

relación entre la autoestima y la resolución de problemas en matemáticas en estudiantes de educación primaria. Los resultados indicaron que los estudiantes con una autoestima más alta eran más capaces de resolver problemas matemáticos y tenían una actitud más positiva hacia la asignatura.

- Un estudio realizado en la Universidad de Valencia en 2016 investigó la relación entre la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que la autoestima se relacionaba significativamente con el rendimiento académico y la motivación hacia el aprendizaje (Hernández Vallejo, C. L., Rodríguez Garza, M. del R., Sanmiguel Salazar, F., Galván Uriarte, L. M., López Zavala, B., Guajardo Espinoza, J. M., & Herrera Hernández, J. 2010)
- En 2018 (Zayas, 2018); Gómez Molinero et al., 2018), se publicó un estudio en la revista *Bordón* que analizó la relación entre la autoestima y la competencia lectora en estudiantes de educación primaria. Los resultados indicaron que la autoestima se correlaciona positivamente con la competencia lectora, y que los estudiantes con una autoestima más alta eran más capaces de comprender y procesar la información leída.

En resumen, estos estudios sugieren que la autoestima está relacionada de manera significativa con el rendimiento académico, la motivación y la resiliencia de los estudiantes. Por lo tanto, es importante que los educadores presten atención a la autoestima de sus estudiantes y trabajen para fomentar un ambiente escolar que promueva una autoestima positiva y el bienestar emocional de los estudiantes.

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1 Justificación

Es esencial trabajar en el desarrollo de la autoestima en niños, especialmente en aquellos que se encuentran durante el primer ciclo de Educación Primaria, ya que esto puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y también durante su éxito académico.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Algunas de las razones por las cual se debe incidir en el tema de la autoestima durante el primer ciclo en educación primaria pueden ser;

- Construcción de la identidad. Durante el primer ciclo de educación primaria se empieza a construir y ser consciente sobre la identidad por ello trabajar la autoestima durante esas edades les ayuda a desarrollar una imagen positiva de sí mismos y a establecer una base sólida para su propia identidad.
- Confianza. La autoestima está estrechamente relacionada con la confianza. Los niños que tienen asentada una buena autoestima tienen mucha más confianza en sus habilidades y capacidades. Esta principalmente ayuda a enfrentarse a nuevos desafíos y a ser más resistente ante los fracasos y las dificultades.
- Comportamiento. También existe una estrecha relación entre autoestima y el comportamiento de los niños siendo esta que cuando un niño tiene una buena autoestima tiende a ser mucho más empático y más sociable que uno que no tiene esta base de autoestima, por ello es tan importante ante trabajarla para que puedan sentirse cómodos en el ámbito social.
- Prevención de problemas emocionales futuros. Los niños que puedan experimentar problemas en relación con la autoestima tienden a generar problemas emocionales futuros como la ansiedad y depresión entre otros, por ello al trabajar la autoestima desde edades tempranas, se puede llegar a reducir el riesgo de que se desarrollen.
- Mejoría en el rendimiento académico. La autoestima también puede llegar a tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los niños. Cuando los niños se sienten bien consigo mismos es mucho más probable que se sientan motivados y comprometidos con su trabajo escolar.

En resumen, trabar la autoestima en el primer ciclo de educación primaria con edades tempranas puede ayudar a sentar las bases para un desarrollo emocional saludable, fomentar la autoestima de los alumnos y el comportamiento positivo además de mejorar el rendimiento académico.

La propuesta ofrecida, está enfocada desde el enfoque de la autoaceptación se basa en la premisa de que la autoestima se relaciona con la valoración que hacemos de nosotros mismos. En lugar de centrarnos en fomentar la autoestima a través de la comparación con los demás o la búsqueda de la aprobación externa, la propuesta se enfoca en ayudar a los

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

niños a aceptarse a sí mismos tal y como son, y a reconocer sus propias fortalezas y habilidades.

La autoaceptación es una actitud saludable que nos permite sentirnos bien con nosotros mismos, incluso si no cumplimos con ciertos estándares sociales o culturales. En el caso de los niños, la autoaceptación les permite desarrollar una identidad positiva y fortalecer su confianza y seguridad en sí mismos.

Además, la autoaceptación también puede ayudar a prevenir la ansiedad y la depresión, ya que los niños aprenden a aceptar sus propias limitaciones y a no sentirse mal por no cumplir con ciertas expectativas. En lugar de eso, aprenden a centrarse en sus propios logros y habilidades, lo que puede ayudarles a desarrollar una actitud más positiva hacia sí mismos y hacia la vida en general.

Por lo tanto, la propuesta de intervención propuesta para la adquisición de una autoestima saludable en niños desde el enfoque de la autoaceptación se basa en la idea de que fomentar la aceptación de uno mismo y la valoración de las propias habilidades y fortalezas es una forma saludable y efectiva de mejorar la autoestima de los niños y prevenir problemas de salud mental en el futuro.

5.2 Contextualización.

La propuesta de intervención psicoeducativa dirigida a trabajar la autoestima y el autoconcepto en niños y niñas del primer ciclo de educación primaria se desarrolla en el contexto escolar. Esta propuesta se centra en trabajar con los niños de manera transversal y extensiva, al principio de curso para que de esta forma adquieran motivación para afrontar el curso y también sepan gestionar momentos de frustración o dificultades que se puedan presentar de manera futura a lo largo de todo el curso escolar. Para ello, se han diseñado una serie de actividades y materiales adaptados al nivel de los niños y enfocados a alcanzar una serie de objetivos específicos, como tomar conciencia del propio autoconcepto, detectar y aceptar virtudes y defectos, fomentar la avidez de superación, entre otros.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Es importante destacar que esta propuesta no solo se enfoca en el trabajo individual del alumnado, sino también en el reconocimiento y la valoración de las diferencias y características propias y de los compañeros/as, así como en la expresión de la valoración y el cuidado de la conducta para no herir a los demás.

En resumen, la propuesta de intervención psicoeducativa dirigida a trabajar la autoestima y el autoconcepto en niños del primer ciclo de educación primaria busca fomentar un desarrollo personal saludable y equilibrado a través de la conciencia y la aceptación de uno mismo y de los demás, la valoración de las diferencias y el reconocimiento de las propias capacidades.

5.3 Objetivos generales y específicos

Objetivos generales

Promover el desarrollo de una autoestima saludable y sostenible a través de la práctica de la autoaceptación y el fomento de una imagen positiva de sí mismo.

Objetivos específicos

A continuación, desglosamos los objetivos que pretendemos ir alcanzando a lo largo de la propuesta psicoeducativa:

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

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

- Favorecer unas mejores relaciones entre alumnos, atendiendo a los valores de respeto e igualdad.
- -Mejorar el clima de aula, y por consiguiente la experiencia de los niños en la escuela.
- -Fomentar y desarrollar la inteligencia emocional del alumnado.
- Beneficiar el rendimiento escolar del estudiantado.

5.4 Contenidos.

A continuación se enumeran los principales contenidos que incluirá la propuesta de intervención psicoeducativa:

- Introducción a la autoaceptación: Explicar en qué consiste la autoaceptación y su importancia para el bienestar emocional y la autoestima saludable.
- Reconociendo y aceptando las emociones: Ayudar al alumnado a identificar y comprender sus emociones, fomentando la aceptación y validación de sus sentimientos sin juzgarse a sí mismos.
- Valoración de fortalezas y habilidades: Promover la identificación y reconocimiento de las fortalezas y habilidades individuales de cada niño, resaltando sus logros y cualidades positivas.
- Desafío de pensamientos negativos: Enseñar estrategias para identificar y desafiar los pensamientos negativos autocríticos, fomentando una perspectiva más realista y positiva sobre sí mismos.
- Fomento de la autocompasión: Animar a los niños a tratarse a sí mismos con amabilidad y comprensión, cultivando la autocompasión como una forma saludable de relacionarse consigo mismos.
- Cultivo de la autoimagen positiva: Trabajar en la construcción de una imagen corporal positiva y realista, fomentando la aceptación y valoración de la apariencia física individual.
- Promoción de habilidades sociales: Desarrollar habilidades de comunicación y relaciones interpersonales, fomentando la aceptación de uno mismo y de los demás en un entorno de respeto y comprensión mutua.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

- Establecimiento de metas y logros personales: Ayudar al estudiantado a establecer metas realistas y alcanzables, celebrando sus logros y fortaleciendo su confianza en sí mismos.
- Autoexpresión y creatividad: Fomentar la expresión individual a través del arte, la música, la escritura u otras actividades creativas, permitiendo a los niños explorar y compartir sus pensamientos y sentimientos de manera segura y positiva.
- Reforzamiento de la autoaceptación a través del autocuidado: Enseñar la importancia del autocuidado físico, emocional y mental, animando a los niños a valorarse y cuidarse a sí mismos de manera integral.

5.5 Competencias.

A continuación, en la siguiente tabla 1, se detalla cómo esta propuesta favorece el desarrollo de las competencias básicas.

Tabla 1

Tabla de competencias a desarrollar en la propuesta de intervención. Elaboración propia.

Autoconocimiento.	Tomar conciencia de sus propias emociones, capacidades y limitaciones.
Autorregulación emocional.	Aprender a controlar y a regular los propios comportamientos y emociones.
Habilidades sociales.	Desarrollar la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables y efectivas.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Resolución de problemas.	Aprender a identificar y resolver problemas y conflictos de manera constructiva.
Pensamiento crítico.	Desarrollar la capacidad de analizar y evaluar la información de manera objetiva y razonada.
Creatividad.	Desarrollar la capacidad de generar nuevas ideas y soluciones a los problemas.
Comunicación efectiva.	Aprender a expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y respetuosa.
Toma de decisiones.	Aprender a evaluar alternativas y tomar decisiones de manera autónoma y responsable.
Empatía.	Desarrollar la capacidad de comprender y ponerse en el lugar del otro.
Autoestima.	Desarrollar una imagen positiva y realista de sí mismo y aprender a valorar sus propias capacidades.

5.5 Metodología.

La propuesta de intervención psicoeducativa destinada al trabajo de la autoestima está enfocada para ser implementada durante el primer periodo escolar, siendo oportuno trabajarlo durante el mes de septiembre para conocer desde qué punto motivacional partimos y para potenciar esas ganas de abordar el curso lectivo que deparará.

Consiste en una serie de actividades breves de unos 30-40 minutos y significativas que pretenden capturar la atención del alumnado al mismo tiempo que fomentarán la reflexión y el pensamiento crítico en cada uno de ellos.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

La decisión de llevarla a cabo a través de actividades breves dentro del aula viene dada porque las sesiones breves y continuadas son una forma efectiva de enseñar a los niños habilidades y estrategias para mejorar su autoestima desde un enfoque de autoaceptación. Las sesiones cortas son adecuadas para los niños de esta edad, ya que les permiten mantener su atención y motivación, y procesar mejor la información.

Los talleres pueden incluir actividades participativas y lúdicas que les permitan al alumnado aprender de manera divertida y creativa, lo que resulta especialmente efectivo en esta edad. Además, el enfoque de autoaceptación puede ser enseñado de forma práctica y vivencial, lo que les permitirá experimentar en primera persona los beneficios de aceptarse a sí mismos.

La autoaceptación es una habilidad que se puede desarrollar a lo largo del tiempo, y los talleres pueden ser una herramienta efectiva para trabajar en ello de forma gradual y sostenible. Al estar diseñado específicamente para su edad, el taller puede ser adaptado a las necesidades y características del alumnado de primero de primaria, lo que aumenta las posibilidades de éxito y de que puedan aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

La metodología de cada sesión estará basada en la participación activa y constante de los estudiantes, con especial énfasis en la reflexión y también en la interacción y colaboración entre ellos para de esta forma aprender los unos de los otros y fomentar también el respeto, factor muy importante en el trabajo de la autoestima. El docente se aleja mucho de la figura de mero transmisor de la información, por lo que va a ser el responsable de plantear problemas, desafíos, temas de interés y puntos de reflexión para que el estudiantado pueda dialogar y encontrar soluciones por sí mismos.

La forma en la que se agrupan los alumnos durante las sesiones variará según la naturaleza de cada actividad pudiendo trabajar individualmente, en pequeños grupos, o en grupos más grandes teniendo atención en que en todo momento se fomentará el trabajo cooperativo y colaborativo, en el que cada estudiante deberá contribuir para alcanzar los objetivos establecidos.

El enfoque en el que va a estar centrado esta propuesta de intervención psicoeducativa será el enfoque de la autoaceptación, este es un enfoque que se enfoca en aceptar y valorar a los niños y las niñas tal como son, sin juzgarlos ni compararlos con otros. Esto es importante en esta etapa de la vida de éstos porque están comenzando a desarrollar su

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

sentido de identidad y autoestima, y necesitan sentirse aceptados y valorados por quienes los rodean.

Si se enfoca en la autoaceptación, los niños pueden aprender a aceptar sus fortalezas y debilidades y entender que todos somos diferentes y que eso está bien. Esto les puede ayudar a sentirse más seguros de sí mismos y a ser más resilientes ante los desafíos y dificultades que puedan enfrentar.

Además, el enfoque de autoaceptación también puede ayudar a los niños a desarrollar una actitud más positiva hacia sí mismos y hacia los demás, lo que puede fomentar relaciones más saludables y positivas con sus compañeros y maestros.

El enfoque de autoaceptación es apropiado para una propuesta de intervención de mejora de la autoestima en niños del primer ciclo de educación primaria porque puede ayudarles a desarrollar una imagen positiva y saludable de sí mismos, a aceptarse a sí mismos y a los demás, y a fomentar relaciones más positivas con su entorno.

La propuesta de intervención tiene enfoques inspirados en Burns, (2001) y Cabeza, (2008).

5.6 Temporalización.

Las sesiones propuestas están diseñadas para una realización al inicio del curso académico de los alumnos del primer ciclo que van a desarrollar primero o segundo de primaria.

Es importante que se lleve a cabo durante el primer mes de iniciación al curso por varios motivos, ayuda a sentar las bases para el desarrollo integral de los estudiantes, promueve la confianza en sí mismos, mejora las relaciones y el clima escolar, previene el *bullying* y el acoso, y potencia el rendimiento académico.

- Construir confianza desde el principio. La autoaceptación es fundamental para construir una base sólida de confianza en sí mismos. Alentar a los alumnos a aceptarse y valorarse a sí mismos desde el comienzo del curso les ayuda a sentirse seguros y capaces de enfrentar nuevos desafíos.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

- Mejorar las relaciones y el clima escolar. Cuando los alumnos tienen una buena autoestima y practican la autoaceptación, es más probable que desarrollen relaciones saludables con sus compañeros. Esto contribuye a un clima escolar positivo, donde se fomenta el respeto mutuo y la empatía.
- Prevenir el bullying y el acoso escolar. La falta de autoestima y la incapacidad de aceptarse a sí mismos puede hacer que los estudiantes sean más vulnerables al bullying y al acoso. Al abordar estos temas al principio del curso, se les proporcionan herramientas para reconocer y enfrentar situaciones de maltrato, fomentando un entorno seguro y respetuoso.
- Potenciar el rendimiento académico: La autoestima y la autoaceptación están estrechamente relacionadas con el rendimiento académico. Al promover una actitud positiva hacia sí mismos, los estudiantes se sienten más motivados, seguros y capaces de enfrentar los desafíos académicos. Esto puede tener un impacto positivo en su rendimiento y logros académicos.

Se proponen 10 sesiones cortas, con una duración máxima de 30 a 40 minutos cada una. La mejor opción para llevar a cabo este taller sería en el primer mes del curso escolar, específicamente en septiembre de 2024, abarcando todo el mes.

La elección de las horas escolares para la ejecución del taller de autoestima basado en la autoaceptación en alumnos del primer ciclo de educación primaria puede variar según el horario específico de cada escuela. Sin embargo, a continuación se presentan y justifican algunas opciones comunes:

- Horas de la mañana: Programar estas sesiones durante las primeras horas de la mañana puede resultar beneficioso, ya que los estudiantes suelen estar más descansados y concentrados. Por ejemplo, se podría programar el taller de 8:00 a 8:45 a.m. o de 9:00 a 9:45 a.m.
- Después del recreo: Otro momento adecuado podría ser justo después del recreo matutino. Los estudiantes habrán tenido un descanso y estarán más dispuestos a participar activamente en las sesiones. Por ejemplo, se podría programar el taller de 11:00 a.m. a 11:45 a.m. o de 11:15 a.m. a 12:00 p.m.
- Antes del final de la jornada escolar: Programarlo hacia el final de la jornada escolar también puede ser una opción, ya que los estudiantes estarán más relajados

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

y podrán reflexionar sobre lo aprendido durante el resto del día. Por ejemplo, se podría programar el taller de 2:00 p.m. a 2:45 p.m. o de 3:00 p.m. a 3:45 p.m.

Es importante tener en cuenta las necesidades y rutinas de los estudiantes, así como el horario escolar establecido, para elegir el momento más adecuado. Se recomienda consultar con los docentes y directivos de la escuela para coordinar las actividades y asegurarse de que el taller se ajuste de manera óptima al horario escolar.

Además, realizar sesiones cortas a lo largo de un mes en lugar de sesiones más largas puede ser más efectivo. Esto se debe a que se retiene mejor la información, se evita la fatiga y el agotamiento, se tiene más flexibilidad y adaptabilidad, y se ofrece más posibilidad de práctica y seguimiento del progreso del alumnado.

En la tabla 2 que se presenta a continuación, se esquematiza la propuesta psicoeducativa con el nombre de las sesiones, su duración y la fecha estimada para cada una de ellas.

Tabla 2: Temporalización para la ejecución del taller. Elaboración propia

Sesiones	Durabilidad	Fecha de ejecución
Sesión 1: Descubriéndonos.	40 minutos.	02-09-2024
Sesión 2: A través de la creatividad.	40 minutos.	04-09-2024
Sesión 3: La silla mágica.	30 minutos.	06-09-2024
Sesión 4: Nuestros tesoros.	40 minutos.	09-09-2024
Sesión 5: Emociónate.	40 minutos.	12-09-2024
Sesión 6: La caja de las sonrisas.	30 minutos.	16-09-2024
Sesión 7: Un lugar seguro.	40 minutos.	19-09-2024
Sesión 8: Adivina el error.	40 minutos.	23-09-2024
Sesión 9: Nuestro yo auténtico.	30 minutos.	27-09-2024
Sesión 10: Mi camino hacia una autoestima radiante.	40 minutos.	30-09-2024

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

5.7 Desarrollo de las sesiones.

SESIÓN 1: Descubriéndonos.

Breve introducción

La sesión introductoria de la propuesta psicoeducativa tiene como objetivo establecer un ambiente acogedor y seguro para el alumnado, y darles una idea clara de lo que se espera de ellos durante el taller. Se les explicará brevemente la importancia de la autoestima y cómo puede afectar su vida cotidiana, se les animará a compartir sus pensamientos y sentimientos de manera abierta y respetuosa, y se les presentará la metodología y los materiales que se utilizarán a lo largo del taller. También se aprovechará esta sesión para evaluar el nivel de autoestima de los niños y conocer un poco más acerca de sus intereses y necesidades.

Temporalización

La sesión tendrá una duración de 40 minutos.

Objetivos

Presentar el objetivo de la propuesta mejorar la autoestima del alumnado desde un enfoque de autoaceptación.

Evaluar el nivel de autoestima de los niños al inicio del taller.

Crear un ambiente de confianza y seguridad para que los niños se sientan cómodos y dispuestos a compartir sus emociones y pensamientos.

Introducir el concepto de autoaceptación.

Materiales

Hojas y lápices para cada niño.

Una ficha-cuestionario para que los alumnos completen (véase Material 1. Cuestionario inicial. Elaboración propia)

Metodologías

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Dinámica de presentación para que los niños se conozcan entre sí y con el/la facilitador/a.

Cuestionario sobre autoestima para evaluar el nivel de autoestima de los niños al inicio del taller. (Material 1. Cuestionario inicial. Elaboración propia.).

Discusión grupal sobre el concepto de autoaceptación.

Actividad individual para que los niños completen una lista de afirmaciones sobre sí mismos.

Descripción de la actividad

- Breve introducción: El/la responsable de llevar a cabo el taller les explicará el objetivo del taller y les dará la bienvenida a los niños/as.
- Dinámica de presentación: Los niños se presentarán uno a uno y dirán su nombre y algo que les guste hacer.
- Evaluación del nivel de autoestima: Se les entregará a los niños un cuestionario sobre autoestima para que completen de forma individual. El/la responsable les explicará que se trata de una evaluación para saber cómo se sienten acerca de sí mismos en este momento.

En relación al tema de la confidencialidad en la evaluación del nivel de autoestima de los niños, es fundamental asegurarles que sus respuestas serán tratadas de manera confidencial. El responsable encargado de administrar el cuestionario debe explicarles que sus respuestas serán tratadas de forma privada y que no se compartirán con otros compañeros ni con terceras personas sin su consentimiento.

- Es importante transmitirles la importancia de la confidencialidad para fomentar un ambiente seguro y de confianza, donde los niños se sientan cómodos al expresar sus sentimientos y pensamientos de manera honesta. Al garantizar la confidencialidad, se promueve el respeto a la privacidad de cada niño y se fomenta una evaluación más precisa y genuina de su nivel de autoestima.

Además, el responsable debe asegurarles que no habrá consecuencias negativas por sus respuestas, es decir, que no serán juzgados o castigados en base a sus resultados. Esto les permitirá responder de forma sincera y sin temor a represalias, lo cual contribuirá a obtener información más precisa y valiosa para comprender el nivel de autoestima de cada niño y brindarles el apoyo necesario.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

- **Discusión grupal:** El/la responsable les explicará el concepto de autoaceptación y les pedirá que compartan sus opiniones sobre el tema. Se les preguntará qué piensan que significa autoaceptación y cómo creen que puede afectar su autoestima.
- **Actividad individual:** Se les entregará a los niños una hoja con una lista de afirmaciones sobre sí mismos. Se les pedirá que completen la lista, escribiendo si cada afirmación es verdadera o falsa para ellos.
- **Cierre:** El/la facilitador/a agradecerá a los niños su participación y les explicará que en las siguientes sesiones trabajarán más sobre el tema de la autoaceptación y la autoestima.

Material 1. Cuestionario inicial. Elaboración propia.



¿Te sientes feliz contigo mismo/a la mayor parte del tiempo?

—————

¿Te sientes a gusto con tu apariencia física?

—————

¿Te sientes capaz de hacer las cosas que te propones?

—————

¿Te sientes cómodo/a pidiendo ayuda cuando lo necesitas?

—————

¿Te sientes valioso/a como persona?

—————

¿Te sientes a gusto con tus habilidades ?

—————

¿Te sientes aceptado/a por tus amigos y compañeros de clase?

—————



SESIÓN 2: A través de la creatividad.

Breve introducción

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

En esta segunda sesión del taller, se continuará trabajando en el fortalecimiento de la autoestima de los niños, a través del enfoque de la autoaceptación. Se recordará brevemente lo que se trabajó en la sesión anterior y se animará a los niños a compartir sus impresiones y reflexiones a través del arte del dibujo y la música. Además, en esta sesión podemos también ir evaluando el nivel de autoestima que poseen los alumnos en función de su expresión oral y sus dibujos.

Temporalización

La duración de la sesión será de 40 minutos.

Objetivos

Reforzar la autoestima de los niños a través de la práctica de la autoaceptación.

Estimular la creatividad y la imaginación de los niños.

Promover la expresión de emociones y sentimientos de manera saludable.

Materiales

Papel y lápices de colores.

Cartulinas.

Pegamento.

Tijeras.

Música

Ejemplos de canciones que se pueden trabajar en esta sesión;

"Brave" de Sara Bareilles: Esta canción anima a los niños a ser valientes y a enfrentar sus miedos, promoviendo la autoaceptación y la confianza en uno mismo.

"Firework" de Katy Perry: Con un mensaje poderoso, esta canción resalta la importancia de reconocer el valor y el brillo interno de cada persona, fomentando la autoestima y la expresión individual.

"Roar" de Katy Perry: Este tema empoderador inspira a los niños a encontrar su voz y a ser fieles a sí mismos, fomentando la autoaceptación y la autoconfianza.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

"A Thousand Miles" de Vanessa Carlton: Una canción que transmite un mensaje de fortaleza y perseverancia, animando a los niños a creer en sí mismos y a seguir adelante a pesar de los desafíos.

"Count on Me" de Bruno Mars: Esta canción promueve la importancia de la amistad y el apoyo mutuo, fomentando la confianza y la autoestima a través de las relaciones positivas

Metodologías

Técnica de la expresión emocional a través de la música.

Trabajo individual.

Reunión grupal

Descripción de la actividad

- Se iniciará la sesión con una breve meditación y un ejercicio de respiración para inducir relajación a los niños y crear un ambiente propicio para la actividad. Aquí se presenta una posible opción:
- Meditación de la respiración consciente:
- Pide a los niños que se sienten cómodamente en una posición relajada, ya sea en el suelo o en sillas, con los ojos cerrados o suavemente enfocados en un punto.
- Comienza diciendo: "Vamos a tomar un momento para relajarnos y conectarnos con nuestra respiración".
- Invita a los niños a prestar atención a su respiración. Pídeles que noten cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Luego, guíalos para que respiren profunda y lentamente por la nariz, llenando sus pulmones de aire. Puedes decirles: "Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tu barriga y tu pecho". Después de inhalar, invítalos a exhalar lentamente por la boca, sintiendo cómo el aire sale suavemente de su cuerpo. Continúa guiando a los niños para que respiren de esta manera consciente durante unos minutos, concentrándose en cada inhalación y exhalación.

Durante la meditación, si se nota que los niños se distraen o sus pensamientos divagan, recordar gentilmente que vuelvan su atención a la respiración. Para finalizar la meditación, puedes decirles: "Toma una última inhalación profunda y suave exhala. Abre lentamente los ojos cuando te sientas listo".

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

- Se les invita a escuchar una pieza de música (propuestas en materiales) y a dibujar lo que les inspire en ese momento, dejando que fluyan sus emociones y sentimientos.
- A continuación, se les pedirá que compartan con los demás su dibujo y lo que les ha inspirado a realizar, fomentando la comunicación y la expresión de emociones de manera saludable.
- Para finalizar, se realizará una reunión grupal para recoger las impresiones y reflexiones de los niños acerca de la actividad. También se les animará a aplicar lo aprendido en su vida diaria.

SESIÓN 3: La silla mágica.

Breve introducción

Se iniciará la sesión con una breve explicación de la actividad a realizar y se recordará lo que se trabajó en la sesión anterior. Se enfatizará en la importancia de la autoaceptación y se animará al alumnado a expresar sus emociones de manera saludable hacia el resto de sus compañeros/as.

Temporalización

La duración de esta sesión es de 30 minutos

Objetivos

Reforzar la autoestima de los niños a través de la práctica de la autoaceptación.

Fomentar la comunicación y la expresión de emociones de manera saludable.

Promover la empatía y la valoración positiva de los demás.

Materiales

No se requiere de ningún material

Metodologías

Trabajo en grupo.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Técnica del círculo o reunión

Descripción de la actividad

- Nos sentamos haciendo un círculo y se escoge a un alumno voluntario para que se sitúe en el centro.
- A los demás compañeros/as se les pide que piensen en una característica positiva de éste y se la expresen en voz alta, en caso de preferir realizarlo de manera escrita se debe facilitar también esa posibilidad.
- El alumno en el centro recibe los comentarios positivos de sus compañeros y agradece cada uno de ellos.
- Se van rotando los alumnos hasta que todos hayan pasado por el centro del círculo y recibido un comentario positivo.
- Al finalizar la actividad se realiza una breve reflexión en grupo sobre cómo se han sentido al recibir comentarios positivos y cómo les ha hecho sentir expresar algo bonito sobre sus compañeros.

Es importante que se anime a los niños a expresar sus emociones de manera libre y sin juicios. Se les puede recordar que todas las personas tenemos características positivas y que es importante valorarlas y reconocerlas. También se les puede animar a practicar esta actividad en su vida diaria, expresando comentarios positivos a sus amigos y familiares.

SESIÓN 4: Nuestros tesoros.

Breve introducción

En esta actividad se busca que los niños descubran su valor y su importancia en el mundo, al igual que identificar y valorar sus fortalezas interiores.

Temporalización

La temporalización: 20 minutos para la primera actividad y 20 minutos para la segunda actividad.

Objetivos

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Fomentar la autoaceptación y la valoración de sí mismos.

Identificar y valorar las fortalezas interiores de cada niño.

Basándonos en el blog de Saprea. (s.f.). Buenos secretos, malos secretos/Aprender a respetar la privacidad y los secretos personales se aprende que es importante enseñar a los niños la diferencia entre secretos buenos y secretos malos para promover su seguridad y bienestar. Los secretos buenos son aquellos que protegen la privacidad personal, como las sorpresas, los regalos o las ideas creativas. Estos secretos no causan daño y pueden ser compartidos en el momento adecuado.

Por otro lado, los secretos malos son aquellos que implican daño, abuso o peligro para ellos mismos o para otras personas. Estos secretos pueden ser perjudiciales y es crucial que los niños se sientan seguros y cómodos al hablar sobre ellos. Alentándolos a distinguir entre secretos buenos y malos, les estamos enseñando a confiar en sus instintos y a buscar ayuda cuando sea necesario.

Es fundamental que los niños entiendan que nunca deben guardar secretos que los hagan sentir incómodos, asustados o amenazados. Fomentar la comunicación abierta y el respeto mutuo les ayuda a comprender que tienen derecho a expresar sus preocupaciones y a recibir apoyo adecuado. Al enseñarles esta diferencia, les estamos empoderando para proteger su propia seguridad y para buscar ayuda cuando sea necesario.

Materiales

Una caja.

Un espejo.

Hojas de papel.

Lápices.

Pinturas de colores.

Metodologías

Dinámica de grupo,

Reflexión y diálogo.

Dibujo

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Descripción de fortalezas personales.

Descripción de la actividad

El desarrollo de la sesión se va a llevar a cabo en dos tiempos diferentes diferenciando así dos actividades;

- Primera actividad: La maestra enseña la caja que contiene el "gran tesoro del mundo" y cada niño la abre para descubrir su contenido de manera individual. El contenido de la caja es un espejo donde, una vez que se observe logren reflejar su propia imagen. Se impone una única norma: No se puede decir lo que se ve dentro de la caja, de todas formas, se les va recordando que no pueden compartir lo que han visto dentro de la caja para no perder la magia de la actividad. Luego, se reflexiona en grupo acerca de los sentimientos que han experimentado al ver el contenido de la caja y se les anima a pensar en sus propias fortalezas interiores. El responsable de ver la actividad debe estar atento a las diferentes reacciones de los alumnos, ya que dependiendo de una u otra nos aporta diferente información sobre el niño/niña.
- Segunda actividad: Los niños dibujan y describen sus propias fortalezas y cualidades positivas en una hoja de papel. Luego, se les anima a compartir sus dibujos y descripciones con el resto del grupo para aprender acerca de las fortalezas y cualidades positivas de cada uno.

SESIÓN 5: Emociónate.

Breve introducción

En esta quinta sesión de la propuesta psicoeducativa para el fomento de la autoestima, se trabajará en el reconocimiento y aceptación de las emociones propias y de los demás, para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales.

Temporalización

La duración de esta sesión será de 40 minutos.

Objetivos

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Fomentar la expresión emocional y la empatía hacia los demás.

Mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos.

Aprender a identificar y aceptar las emociones propias y de los demás.

Materiales

Hojas en blanco.

Lápices de colores.

Dibujos de diferentes emociones.

Metodologías

Diálogo en grupo

Técnica de dibujo y expresión emocional

Juego de rol

Descripción de la actividad

- Se inicia la sesión con un diálogo en grupo sobre la importancia de reconocer y aceptar las emociones propias y de los demás para tener una buena autoestima y relaciones interpersonales saludables.
- Luego se presenta una serie de dibujos con diferentes emociones y se les pide a los niños que elijan la que mejor representa cómo se sienten en ese momento. Posteriormente, deben expresar y compartir con el grupo qué les provoca esa emoción y por qué se sienten así.
- A continuación, se les entrega una hoja en blanco y se les pide que dibujen una situación en la que se hayan sentido bien consigo mismos y que les haya hecho sentir felices. Se les indica que pueden utilizar lápices de colores para dar vida a su dibujo.
- Finalmente, se propone un juego de rol en el que se simula una situación en la que alguien se siente triste o enojado y se les pide a los niños que practiquen la empatía y la expresión emocional para poder ayudar a esa persona a sentirse mejor.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Con esta actividad se busca fomentar la expresión emocional y la empatía, además de mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos de los niños del primer ciclo de educación primaria.

Figura 2: Flashcards de emociones. Canva



SESIÓN 6: La caja de las sonrisas.

Breve introducción

En esta sesión de la propuesta psicoeducativa para la mejora de la autoestima, se trabajará desde el enfoque de la autoaceptación y se utilizará una actividad llamada "La caja de las sonrisas". Esta actividad consistirá en escribir mensajes anónimos de agradecimiento y apoyo hacia los compañeros y compañeras, para que puedan ser utilizados en momentos de desánimo.

Temporalización

La duración de esta sesión constará de 30 minutos.

Objetivos

Fomentar la autoaceptación y el reconocimiento de las cualidades positivas de uno mismo y de los demás.

Reforzar la confianza y la autoestima de los alumnos.

Promover la empatía y la colaboración entre los compañeros.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Materiales

Una caja decorada con motivos alegres y llamativos.

Papelitos de colores.

Lápices o bolígrafos.

Metodologías

Trabajo cooperativo.

Empatía y colaboración con los compañeros.

Descripción de la actividad

- La maestra explica al alumnado que van a realizar una actividad llamada "La caja de las sonrisas". Se les muestra la caja y se les explica su objetivo.
- Cada alumno/a escribe en los papelitos un mensaje de agradecimiento y apoyo hacia cada uno de sus compañeros/as. Deben asegurarse de escribir el mismo número de mensajes que compañeros tiene la clase, para que todos tengan el mismo número de mensajes y la situación no genere conflicto.
- Una vez que han escrito todos los mensajes, los doblan y los depositan en la caja. Es importante que los mensajes sean anónimos, para que no haya vergüenza a la hora de escribirlos.
- La maestra guarda la caja y la guarda en un lugar seguro pero accesible para todo el alumnado.
- En el futuro, cuando algún alumno/a esté desanimado o necesite un impulso de ánimo, pueden coger un papelito de la caja donde ponga su nombre y leer el mensaje de agradecimiento y apoyo de sus compañeros, lo que generará bienestar que provoque una mejora emocional y de autoestima.

SESIÓN 7: Un lugar seguro.

Breve introducción

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

En esta sesión se buscará reflexionar sobre las emociones y sentimientos, y cómo podemos aceptarlos y querernos a nosotros mismos tal y como somos apoyando al resto de compañeros/as

Temporalización

La sesión tendrá una duración de 40 minutos.

Objetivos

Fomentar la reflexión y la toma de conciencia sobre las emociones y sentimientos propios.

Promover la autoaceptación y el amor propio.

Estimular el desarrollo emocional y social.

Materiales

Hojas de papel.

Lápices de colores.

Metodologías

Diálogo en grupo.

Trabajo individual.

Descripción de la actividad

- Se inicia la sesión hablando sobre la importancia de aceptarnos a nosotros mismos y querernos tal y como somos. Se puede utilizar alguna historia o ejemplo que los niños puedan comprender fácilmente (<https://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/Cuento-autoestima.pdf>)
- Cada niño/a recibe una hoja de papel y se le pide que escriba o dibuje una emoción o sentimiento que haya experimentado recientemente. Pueden ser emociones positivas o negativas, como alegría, tristeza, enojo, miedo, etc. pero se hará mayor hincapié en que intenten poner negativas.
- Una vez que hayan escrito o dibujado su emoción, se les pide que doblen la hoja en cuatro partes y que la pasen a su compañero/a de la derecha.
- Cada niño/a recibe la hoja de su compañero/a y se le pide que escriba o dibuje una frase de aliento o apoyo para esa emoción. Por ejemplo, si el compañero dibujó

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

una emoción de tristeza, el otro puede escribir "Eres una persona muy valiente por expresar tus sentimientos" o "Cuenta conmigo para lo que necesites".

- Una vez que hayan escrito la frase de apoyo, se les pide que doblen la hoja en cuatro partes y la pasen a su compañero/a de la derecha.
- Se repite el proceso hasta que cada hoja haya pasado por todos los compañeros/as.
- Después, se les pide que abran la hoja que recibieron y lean la frase de apoyo que su compañero/a escribió. Se les anima a reflexionar sobre cómo se sienten al leer esas palabras y a agradecer a su compañero/a por el mensaje.
- Se finaliza la sesión recordando la importancia de aceptar nuestras emociones y sentimientos, y de apoyar a nuestros compañeros/as en momentos difíciles.

SESIÓN 8: Adivina el error.

Breve introducción

La autoaceptación es un proceso importante en el camino hacia una autoestima sana. A veces nos cuesta aceptar nuestras imperfecciones y errores, pero es importante recordar que todos nos equivocamos y que esto es parte natural del aprendizaje y el crecimiento personal.

Temporalización

La duración de esta sesión es de 40 minutos.

Objetivos

Fomentar una actitud positiva ante el error.

Aprender a ver el error como una oportunidad de aprendizaje.

Materiales

Papeles.

Lápices de colores o bolígrafos de colores.

Metodologías

Dinámica de grupo.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Reflexión individual.

Descripción de la actividad

- La maestra o responsable del taller comienza por explicar que en ocasiones nos sentimos mal por haber cometido errores o por no haber cumplido con nuestras expectativas. Se pregunta al alumnado si han experimentado alguna vez esta sensación.
- A continuación, se les pide que piensen en una situación en la que hayan cometido un error o no hayan cumplido con sus expectativas como ya se ha comentado previamente. No es necesario que lo compartan con el grupo si no se sienten cómodos haciéndolo.
- Se les pide que escriban o dibujen en un papel qué aprendieron de esa experiencia, por pequeña que sea. Si se sienten cómodos, pueden compartir sus reflexiones con el grupo, pero no es obligatorio. Hay que recordar que los aprendizajes que se escriban deben ser positivos, es decir, de una mala experiencia, unos buenos aprendizajes.
- Finalmente, se les recuerda que todos cometemos errores y que es importante aprender de ellos para seguir creciendo y mejorando. Se les anima a ser compasivos consigo mismos y a recordar que los errores son oportunidades de aprendizaje.

SESIÓN 9: Nuestro Yo auténtico.

Breve introducción

En esta sesión, vamos a utilizar el poder del movimiento y la música para fortalecer nuestra autoestima. A través del baile, aprenderemos a expresarnos, liberar tensiones y conectarnos con nuestra alegría interior. Además, gracias a esta sesión se va a generar un muy buen clima en el aula lo que implica una mejora en las relaciones interpersonales de los alumnos.

Temporalización

Esta sesión tiene una duración de 30 minutos.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Objetivos

Mejorar la autoestima de los niños a través del movimiento y la expresión corporal.

Fomentar la confianza en sí mismos.

Promover la conexión emocional y la diversión

Materiales

Un espacio amplio y despejado para el baile.

Música alegre y variada.

Metodologías

Expresión corporal.

Improvisación.

Juegos de movimiento.

Descripción de la actividad

- Comenzamos la sesión reuniendo a los niños/as en un espacio adecuado para el baile.
- Explicamos que vamos a realizar una serie de juegos y actividades de movimiento que nos ayudarán a sentirnos más seguros y felices con nosotros mismos.
- Para comenzar, ponemos música alegre y animada. Los niños se mueven libremente por el espacio, explorando diferentes movimientos y expresando cómo se sienten a través de su cuerpo.
- Luego, introducimos juegos de movimiento como "Sigue al líder", donde cada niño/a tiene la oportunidad de liderar y ser seguido por los demás en diferentes movimientos y bailes.
- Seguimos con una actividad de improvisación. Les pedimos que se dividan en parejas y se turnen para liderar breves secuencias de movimientos. El objetivo es que cada pareja se inspire y se apoye mutuamente, sin juzgar ni temer equivocarse.
- Realizamos con una coreografía grupal. Elegimos una canción enérgica y enseñamos pasos simples que todos puedan seguir. A medida que los niños bailan juntos, se refuerza el sentido de comunidad y apoyo entre ellos.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

- Para cerrar la sesión, nos sentamos en círculo y reflexionamos sobre cómo nos sentimos durante el baile y cómo el movimiento nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima. Animamos a los niños a compartir sus experiencias y emociones.

SESIÓN 10: Mi camino hacia una autoestima radiante.

Breve introducción

En esta sesión final, reflexionaremos sobre el progreso que hemos logrado en nuestro viaje hacia una autoestima mejorada. Es un momento para evaluar cómo nos sentimos ahora y celebrar nuestro crecimiento personal durante todas estas semanas que llevamos realizando el taller.

Temporalización

Esta última sesión durará 40 minutos.

Objetivos

Reflexionar sobre el progreso individual en términos de autoestima.

Evaluar y reconocer los cambios positivos en la forma en que nos vemos a nosotros mismos.

Celebrar los logros personales y el crecimiento emocional.

Materiales

Papel.

Lápices.

Tarjetas de colores.

Metodologías

Reflexión individual.

Trabajo en grupo.

Creación de tarjetas de afirmación.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Descripción de la actividad

- Comenzamos la sesión reuniendo a los niños/as en un círculo. Les recordamos el propósito del taller y cómo hemos trabajado juntos para mejorar nuestra autoestima desde el enfoque de la autoaceptación.
- Pedimos a cada niño que tenga un momento de reflexión personal, pensando en cómo se sentían en el inicio del taller y cómo se sienten ahora respecto a su percepción sobre su valor personal. Les proporcionamos papel y lápices para que escriban o dibujen sus pensamientos y emociones.
- Luego, dividimos al alumnado en grupos pequeños y les pedimos que compartan sus reflexiones y experiencias con sus compañeros/as de grupo. Fomentamos un ambiente de apoyo y respeto mutuo durante la discusión.
- A continuación, entregamos tarjetas de colores a cada niño y les pedimos que escriban o dibujen una afirmación o mensaje positivo sobre sí mismos. Estas tarjetas representarán los logros y el crecimiento que han experimentado en términos de autoestima.
- Invitamos a cada niño a compartir su tarjeta de afirmación con el grupo, explicando por qué eligieron esa afirmación y cómo les hace sentirse.
- Al finalizar, creamos un mural colectivo con las tarjetas de afirmación, colocándolas en un lugar visible. Este mural servirá como recordatorio de nuestro progreso y una fuente de inspiración para seguir fortaleciendo nuestra autoestima en el futuro.
- Cerramos la sesión reuniéndolos nuevamente en un círculo y compartiendo palabras de reconocimiento y apoyo mutuo. Les recordamos lo lejos que han llegado en su camino hacia una autoestima radiante y los animamos a mantenerse fieles a sí mismos.

5.8 Atención a la diversidad.

En el presente apartado, se abordará la importancia de la atención a la diversidad en el contexto de la propuesta de intervención. Reconociendo que cada individuo posee características únicas y experiencias diferentes, se busca garantizar que todos los participantes, independientemente de su origen étnico, género, habilidades o cualquier

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

otra característica, puedan beneficiarse de manera equitativa y plena de la intervención. La atención a la diversidad se enfocará en adaptar las estrategias, técnicas y recursos utilizados para asegurar la inclusión, el respeto y el reconocimiento de la singularidad de cada persona involucrada en el proceso de desarrollo de la autoestima y la autoaceptación.

Sesión 1: Descubriéndonos

Lenguaje claro y sencillo: Utilizar un lenguaje adecuado al nivel de comprensión de los niños, evitando términos complicados o abstractos.

Apoyo visual: Utilizar imágenes, ilustraciones o gestos para reforzar la comprensión de los conceptos presentados.

Adaptación del cuestionario: Se revisará que el cuestionario sobre autoestima sea comprensible y accesible para todos los niños y las niñas, adaptando el formato o proporcionando opciones de respuesta.

Brindar apoyo adicional a los niños que necesiten ayuda para completar el cuestionario o comprender las instrucciones. En el contexto de la propuesta de intervención, el apoyo adicional a los niños que necesiten ayuda para completar el cuestionario o comprender las instrucciones puede ser brindado por el facilitador o terapeuta responsable de la sesión. El facilitador debe estar preparado para identificar las necesidades individuales de los niños y ofrecer asistencia personalizada.

Para brindar este apoyo, el facilitador puede adoptar varias estrategias, como:

Explicar claramente las instrucciones del cuestionario o la actividad, utilizando un lenguaje sencillo y adaptado a la comprensión de los niños.

Proporcionar ejemplos o demostraciones prácticas para ilustrar cómo completar el cuestionario.

Estar disponible para responder preguntas y aclarar dudas que los niños puedan tener durante el proceso.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Ofrecer apoyo individualizado, trabajando de cerca con aquellos niños que necesitan asistencia adicional. Esto puede implicar proporcionar explicaciones adicionales, guiarlos a través de las preguntas o brindarles más tiempo para completar la actividad.

Utilizar recursos visuales o materiales adicionales, como tarjetas con imágenes o palabras clave, para facilitar la comprensión y la comunicación.

Es importante destacar que el apoyo adicional debe ser proporcionado de manera respetuosa y empática, fomentando la confianza y la autoestima de los niños. El objetivo es ayudarles a superar cualquier dificultad y asegurarse de que puedan participar plenamente en la intervención.

Fomentar la participación de todos los niños, dándoles tiempo adicional para pensar y expresar sus ideas si es necesario.

Observaciones:

Durante la evaluación inicial del nivel de autoestima, es importante tener en cuenta que algunos niños pueden tener dificultades para expresar sus emociones o evaluar su propia autoestima. Se debe estar preparado para ofrecer apoyo adicional y alternativas para que todos los niños puedan participar de la mejor manera posible.

Si se identifican necesidades especiales o de apoyo educativo significativas en la autoestima de algunos niños, es recomendable tener un seguimiento individualizado y adaptar futuras sesiones para abordar esas necesidades específicas.

Sesión 2: A través de la creatividad

Apoyo visual y gestual: Proporcionar imágenes visuales relacionadas con las emociones y los sentimientos para ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones de manera más efectiva.

Adaptación de materiales: Proporcionar materiales adicionales, como plantillas de dibujo o papel con líneas guía, para aquellos estudiantes que puedan necesitar apoyo adicional en su escritura o dibujo.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Adaptación de la actividad: Permitir a los niños que elijan la forma de expresión que les resulte más cómoda y accesible, ya sea dibujar, escribir o hablar. No limitar la actividad sólo al dibujo, sino abrir opciones para que puedan expresarse de diferentes maneras.

Flexibilidad en el tiempo y ritmo: Asegurarse de que todo el alumnado tenga suficiente tiempo para completar la actividad y expresar sus ideas. Adaptar el ritmo de la actividad según las necesidades individuales, proporcionando pausas o tiempo adicional si es necesario.

Facilitación individualizada: Proporcionar apoyo individualizado a los niños que lo necesiten, ya sea para comprender las instrucciones, elaborar su dibujo o expresar sus emociones. Estar atentos a las señales de frustración o dificultad y ofrecer ayuda adecuada.

Sesión 3: La silla mágica

Modificación del formato de expresión: Permitir a los niños que elijan la forma de expresión que les resulte más cómoda y accesible. Algunos niños pueden preferir expresarse verbalmente, mientras que otros pueden sentirse más cómodos escribiendo o dibujando. Asegurarse de que todos tengan la oportunidad de participar y expresarse de acuerdo a sus habilidades y preferencias.

Apoyo emocional individualizado: Estar atentos a las señales de incomodidad o ansiedad en los niños y ofrecerles apoyo emocional individualizado. Algunos niños pueden necesitar más tiempo o apoyo para recibir los comentarios positivos o para expresar sus propios sentimientos. Brindarles el tiempo y el espacio necesario para que se sientan seguros y cómodos durante la actividad.

Adaptación de la dinámica del círculo: Si hay niños con dificultades para participar en un círculo grande, se pueden hacer adaptaciones, como utilizar sillas individuales o formar grupos más pequeños. Esto ayudará a garantizar que todos los niños puedan participar de manera activa y cómoda en la actividad.

Refuerzo de la empatía y el respeto: Durante la reflexión grupal, asegurarse de que se fomente la empatía y el respeto hacia los comentarios y sentimientos de los demás.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Promover un ambiente de escucha activa y comprensión mutua, donde todos se sientan valorados y respetados.

Valoración de las diferencias: Recordar a los niños que cada uno de ellos tiene características positivas únicas y que esas diferencias son algo para celebrar. Fomentar la valoración de la diversidad y la importancia de aceptar y apreciar las cualidades de los demás.

Sesión 4: Nuestros tesoros

Adaptación del formato de expresión: Permitir que los niños elijan la forma de expresarse que les resulte más cómoda y accesible. Algunos niños pueden preferir comunicarse verbalmente, mientras que otros pueden sentirse más cómodos escribiendo o utilizando medios visuales como dibujos. Asegurarse de que todos tengan la oportunidad de participar y expresarse de acuerdo con sus habilidades y preferencias.

Apoyo emocional individualizado: Estar atento a las diferentes reacciones y necesidades emocionales de los niños. Algunos pueden requerir apoyo adicional para identificar y comprender sus sentimientos al ver el contenido de la caja. Brindarles tiempo y espacio para que se sientan seguros y cómodos durante la actividad, y ofrecer apoyo emocional individualizado cuando sea necesario.

Promover la participación inclusiva: Garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de participar activamente en la actividad. Esto puede implicar adaptaciones como proporcionar apoyos visuales, permitir el uso de ayudas de comunicación alternativa o facilitar la participación por medio de turnos o parejas.

Valorar la diversidad de fortalezas: Enfatizar que todas las fortalezas y cualidades positivas son valiosas y únicas. Fomentar el respeto y la apreciación de las diferencias individuales, promoviendo un ambiente inclusivo donde se celebre la diversidad y se reconozcan las fortalezas de cada niño.

Respeto a la privacidad y confidencialidad: Recordar a los niños la importancia de respetar la privacidad de los demás. Explicar claramente que lo que se vea dentro de la caja debe mantenerse en secreto para preservar la magia de la actividad. Establecer

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

normas claras sobre el respeto a los secretos personales y garantizar que todos los niños se sientan seguros y respetados.

Evaluación continua: El responsable de la actividad debe estar atento a las diferentes reacciones y necesidades de los niños, ya que estas pueden variar ampliamente. Observar y registrar las respuestas emocionales, comportamentales y expresivas de los niños puede brindar información valiosa para adaptar la actividad en futuras sesiones.

Esta actividad tiene inspiración en Fuentes, (2020).

Sesion 5: Emociónate

Adaptación de recursos visuales: Utilizar una variedad de imágenes y dibujos que representen emociones diversas y variadas. Esto permitirá que los niños elijan la que mejor se ajuste a su experiencia emocional, incluso si tienen dificultades para verbalizar sus sentimientos.

Apoyo individualizado: Estar atento a las necesidades individuales de los niños y proporcionar apoyo adicional cuando sea necesario. Algunos niños pueden requerir una atención más individualizada para identificar y expresar sus emociones. Brindarles el tiempo y el espacio necesario para que se sientan seguros y cómodos al compartir sus sentimientos.

Facilitar diferentes formas de expresión: Permitir que los niños se expresen de diferentes maneras, ya sea a través del dibujo, la escritura, el habla u otras formas de comunicación. Proporcionar opciones para que cada niño pueda participar de acuerdo con sus habilidades y preferencias.

Promover la inclusión y el respeto: Fomentar un ambiente inclusivo en el que se celebren y respeten las diferentes emociones y experiencias de los niños. Enfatizar la importancia de escuchar y valorar las opiniones y sentimientos de los demás, promoviendo el respeto mutuo y la empatía.

Adaptación del juego de rol: Si algunos niños tienen dificultades para participar en el juego de rol, ofrecer alternativas que les permitan expresar sus emociones de manera cómoda. Esto puede incluir la opción de representar una situación a través del dibujo o la escritura en lugar de participar en el juego de rol en vivo.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Evaluación continua: Observar y registrar las respuestas de los niños durante la sesión, prestando especial atención a aquellos que pueden requerir apoyo adicional. Estar abiertos/as a retroalimentación y ajustar la actividad en futuras sesiones para asegurar que todas las necesidades sean atendidas.

Sesión 6: La caja de las sonrisas.

Adaptación de recursos: Considerar las necesidades de los estudiantes con diversidad funcional o de aprendizaje, proporcionando adaptaciones de los materiales necesarios, como papel con líneas más grandes o en braille, según sea necesario. Asegurarse de que todos los estudiantes puedan participar activamente en la actividad.

Apoyo individualizado: Estar atentos a las necesidades de cada estudiante y brindar apoyo adicional cuando sea necesario. Algunos estudiantes pueden requerir ayuda para escribir o comprender los mensajes. Proporcionar asistencia individualizada según las necesidades de cada alumno.

Fomentar la inclusión: Promover un ambiente de respeto y empatía, recordando a los estudiantes la importancia de incluir a todos sus compañeros en los mensajes de agradecimiento y apoyo. Sensibilizar sobre la diversidad y la importancia de valorar las diferencias individuales.

Respetar la privacidad: Respetar la decisión de aquellos estudiantes que prefieran no participar en la actividad o que no deseen compartir mensajes en la caja. Asegurarse de que los mensajes sean anónimos para evitar cualquier tipo de discriminación o exclusión.

Adaptación de tiempo: Permitir un tiempo adicional para aquellos estudiantes que puedan necesitar más tiempo para escribir sus mensajes. Asegurarse de que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar plenamente sin sentirse apresurados.

Sensibilización sobre diversidad emocional: Durante la actividad, se puede enfatizar la importancia de reconocer y valorar las diferentes emociones y formas de expresión de cada estudiante. Fomentar la empatía y el respeto hacia los sentimientos y perspectivas de los demás.

Evaluación continua: Observar las interacciones y reacciones de los estudiantes durante la actividad, prestando atención a aquellos que puedan requerir apoyo adicional. Estar

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

abierto a la retroalimentación y realizar ajustes para futuras sesiones con el fin de garantizar la participación inclusiva de todos los estudiantes.

Sesión 7: Un lugar seguro.

Adaptación de recursos: Proporcionar apoyos visuales adicionales, como imágenes o pictogramas, para aquellos estudiantes que necesiten un mayor apoyo para comprender las instrucciones o expresar sus emociones.

Apoyo individualizado: Brindar asistencia individualizada a aquellos estudiantes que requieran ayuda adicional para escribir o dibujar sus emociones. Puede asignarse un compañero o un asistente para trabajar junto a ellos y garantizar su participación plena.

Fomento de la inclusión: Promover un ambiente de respeto y aceptación, recordando a los estudiantes la importancia de valorar y respetar las diferentes emociones y experiencias de cada uno. Sensibilizar sobre la diversidad emocional y la importancia de ofrecer apoyo y aliento mutuo.

Respeto a las preferencias individuales: Respetar la decisión de aquellos estudiantes que prefieran no compartir ciertas emociones o no participar en la actividad. Brindar opciones alternativas para aquellos que deseen expresarse de manera diferente, como escribir en lugar de dibujar o viceversa.

Adaptación del tiempo: Asegurarse de que todos los estudiantes tengan suficiente tiempo para escribir o dibujar sus emociones y leer las frases de apoyo de sus compañeros. Proporcionar tiempo adicional según las necesidades individuales.

Sensibilidad cultural: Tener en cuenta las diferencias culturales y lingüísticas de los estudiantes al abordar el tema de las emociones. Permitir que los estudiantes se expresen en su idioma materno si lo prefieren y valorar las perspectivas culturales sobre las emociones y el apoyo emocional.

Evaluación continua: Observar las interacciones y reacciones de los estudiantes durante la sesión, prestando atención a aquellos que puedan necesitar apoyo adicional. Estar abierto a la retroalimentación y realizar ajustes para futuras sesiones con el fin de garantizar la participación inclusiva de todos los estudiantes.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Sesión 8: Adivina el error.

Sensibilidad emocional: Reconocer y validar las diferentes emociones que los estudiantes puedan experimentar al hablar sobre errores y expectativas no cumplidas. Fomentar un ambiente seguro y de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias, pero también respetar su decisión si prefieren mantenerlo privado.

Apoyo individualizado: Estar atento a las necesidades individuales de los estudiantes y brindar apoyo adicional a aquellos que lo requieran. Puede ser necesario ofrecer orientación adicional para aquellos estudiantes que encuentren dificultades al identificar los aprendizajes positivos de sus experiencias.

Adaptación de la actividad: Permitir opciones de expresión flexibles para los estudiantes. Algunos pueden sentirse más cómodos escribiendo sus reflexiones, mientras que otros pueden preferir expresarse a través de dibujos u otras formas creativas. Asegurarse de que todos tengan la oportunidad de participar según sus habilidades y preferencias.

Respeto a la privacidad: Recordar a los estudiantes que no es obligatorio compartir sus reflexiones con el grupo si no se sienten cómodos haciéndolo. Respetar su decisión y enfatizar que el proceso de reflexión y aprendizaje individual es valioso en sí mismo.

Inclusión cultural y lingüística: Considerar la diversidad cultural y lingüística de los estudiantes al abordar el tema de los errores y las expectativas. Valorar las diferentes perspectivas y enfoques culturales hacia el aprendizaje y el crecimiento personal.

Refuerzo positivo: Enfatizar la importancia de aprender de los errores y enfocarse en los aspectos positivos de las experiencias de los estudiantes. Destacar la resiliencia y la capacidad de crecimiento que se obtiene al superar desafíos y aprender de los errores.

Evaluación continua: Observar las reacciones y niveles de participación de los estudiantes durante la sesión. Estar atento a las señales de incomodidad o necesidad de apoyo adicional. Adaptar y ajustar la actividad según sea necesario para garantizar la inclusión y el bienestar emocional de todos los estudiantes.

Sesión 9: Nuestro YO auténtico.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Adaptación física: Asegúrate de que el espacio y los materiales utilizados sean accesibles para todos los estudiantes, teniendo en cuenta las necesidades de movilidad o cualquier discapacidad física. Si es necesario, proporcionar modificaciones o adaptaciones para garantizar la participación plena de todos.

Inclusión cultural: Valora y respeta la diversidad cultural de los estudiantes al seleccionar la música y los movimientos. Considera la posibilidad de incorporar ritmos y bailes de diferentes culturas para enriquecer la experiencia y fomentar la inclusión.

Apoyo individualizado: Observar las necesidades y habilidades individuales de los estudiantes durante las actividades de movimiento. Brinda apoyo adicional o adaptaciones según sea necesario para asegurarte de que todos puedan participar y disfrutar de la sesión de manera significativa.

Modo de comunicación: Tener en cuenta que algunos estudiantes pueden tener dificultades en el lenguaje verbal. Utiliza estrategias visuales, gestos o comunicación alternativa para asegurarte de que todos comprendan las instrucciones y puedan participar plenamente.

Respeto a los límites personales: Respetar los límites de cada estudiante en términos de participación física y nivel de comodidad. Alienta a los estudiantes a expresar sus necesidades y preferencias, y asegúrate de que se sientan seguros y respetados al establecer sus propios límites en cuanto al movimiento y la participación.

Reforzamiento positivo: Asegurar y proporcionar elogios y refuerzo positivo a todos los estudiantes durante las actividades de movimiento. Celebra sus esfuerzos, logros y expresiones individuales, creando un ambiente de aceptación y apoyo.

Sensibilidad emocional: Reconocer y validar las diferentes emociones que los estudiantes puedan experimentar durante la sesión. Fomenta un ambiente seguro donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y reflexionar sobre cómo el baile y el movimiento pueden ayudarles a fortalecer su autoestima.

Sesión 10: Mi camino hacia una autoestima radiante.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Flexibilidad en la expresión: Reconoce que los niños pueden tener diferentes formas de expresar sus pensamientos y emociones. Al proporcionar opciones, como escribir o dibujar, permites que cada niño utilice el medio que le resulte más cómodo y significativo.

Adaptación de la dinámica de grupos pequeños: Ten en cuenta la diversidad de habilidades sociales y de comunicación de los niños al formar los grupos pequeños. Asegúrate de que cada niño se sienta incluido y tenga la oportunidad de participar activamente en las discusiones y compartir sus reflexiones.

Respeto a la individualidad: Valora y respeta las diferentes perspectivas y experiencias de los niños. Anima a los niños a compartir abiertamente, pero respeta su elección si prefieren mantener sus reflexiones privadas. Fomenta un ambiente de aceptación donde cada niño se sienta seguro al compartir o no compartir.

Adaptación de las tarjetas de afirmación: Considera las necesidades de los niños que puedan tener dificultades para escribir o dibujar. Ofrece apoyo adicional o adaptaciones, como escribir junto a ellos o permitirles expresarse verbalmente mientras otro niño escribe o dibuja en la tarjeta.

Sensibilidad cultural: Asegúrate de que las afirmaciones y mensajes positivos sean inclusivos y respetuosos de la diversidad cultural y de género. Fomenta la creación de un ambiente donde todos los niños se sientan representados y valorados.

Celebración de la diversidad: Alienta a los niños a compartir sus afirmaciones y reflexiones en su idioma materno, si es diferente al idioma principal utilizado en el taller. Valora la diversidad lingüística y cultural, y fomenta el respeto y la curiosidad hacia las diferentes experiencias de cada niño.

Apoyo emocional: Establece un ambiente seguro y de apoyo durante toda la sesión. Anima a los niños a brindarse palabras de reconocimiento y apoyo mutuo, promoviendo la empatía y la conexión emocional entre ellos.

5.10 Participación de las familias.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Existen diferentes formas en las que las familias del alumnado pueden participar en taller propuesta psicoeducativa dirigida a niños del primer ciclo de educación primaria. Algunas ideas para implicar a las familias son:

Enviar información previa sobre las sesiones: antes de que comiencen, se puede enviar a las familias información sobre los objetivos, el enfoque y la metodología de la propuesta. Esto puede ser útil para que las familias se familiaricen con las sesiones y puedan apoyar a sus hijos en el proceso.

Invitar a las familias a la primera sesión: en la primera sesión donde se explica las bases de las actividades, se puede invitar a las familias a participar. Esto puede ser una oportunidad para que conozcan a los responsables, aprendan más sobre la autoaceptación y la importancia de la autoestima, y puedan hacer preguntas o aportar sugerencias.

Asignar tareas para hacer en casa: durante talleres sesiones, se pueden asignar tareas al alumnado para que hagan en casa con la ayuda de sus familias. Por ejemplo, se puede pedir a los niños que completen una actividad que les ayude a identificar sus fortalezas, y que luego compartan lo que descubrieron con sus familiares. Esto puede ser una forma de fomentar la comunicación y la conexión entre los niños y sus familiares.

Proporcionar recursos para las familias: se pueden proporcionar recursos y herramientas para que las familias puedan seguir apoyando a sus hijos en casa. Por ejemplo, se pueden enviar artículos, videos o libros sobre el tema de la autoestima y la autoaceptación que las familias puedan leer o ver juntos.

Por lo tanto, la idea es crear un ambiente colaborativo y de apoyo, en el que las familias se sientan involucradas y valoradas en el proceso de mejora de la autoestima de sus hijos es bastante favorecedor y enriquecedor

5.11 Evaluación del alumnado y el docente.

La evaluación de una propuesta de intervención psicoeducativa dirigida a mejorar la autoestima en alumnado de primer ciclo de primaria, así como la evaluación del docente, es un aspecto importante para medir el impacto y la efectividad de la intervención. Aquí se presentan algunas sugerencias para llevar a cabo la evaluación:

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

En cuanto a la evaluación de los alumnos:

Observación directa: El docente puede realizar observaciones durante las sesiones del taller para recopilar información sobre el progreso de los alumnos, su participación, su nivel de interacción y su actitud hacia las actividades propuestas.

Registro de conductas: Se puede llevar un registro sistemático de las conductas observables relacionadas con la autoestima, como la expresión emocional, la participación en actividades grupales, el uso de habilidades de comunicación, el respeto hacia los demás, etc.

Entrevistas individuales o grupales: Realizar entrevistas breves con los alumnos para conocer su percepción sobre el taller, qué han aprendido, cómo se sienten acerca de sí mismos y cómo han experimentado cambios en su autoestima. También se pueden realizar entrevistas grupales para fomentar la interacción y el diálogo entre los alumnos.

Autoevaluación: Proporcionar a los alumnos herramientas para que reflexionen y evalúen su propio progreso en términos de autoestima. Por ejemplo, se puede utilizar una escala de evaluación donde los alumnos califiquen su nivel de autoestima antes y después del taller.

En cuanto a la evaluación del docente responsable de la ejecución de la intervención:

Autoevaluación: El docente puede reflexionar sobre su propio desempeño, identificando fortalezas y áreas de mejora en relación con la efectividad del taller y su relación con los alumnos.

Retroalimentación del alumnado: Recoger la opinión de los alumnos sobre la forma en que el docente ha facilitado las sesiones del taller, cómo se ha relacionado con ellos y si han sentido que se les ha brindado apoyo y comprensión, esto se puede realizar a través de la comunicación con ellos o el feedback que los alumnos realicen a lo largo de las sesiones.

Evaluación por parte de otros profesionales: Si es posible, se puede solicitar a otros profesionales (por ejemplo, el director de la escuela, compañeros docentes, especialistas en educación) que evalúen la efectividad del docente en la implementación del taller y su capacidad para abordar las necesidades de los alumnos.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Es importante tener en cuenta que la evaluación debe ser constructiva y centrada en el crecimiento y la mejora continua, tanto para los alumnos como para el docente. Los resultados de la evaluación pueden proporcionar información valiosa para ajustar y mejorar futuras intervenciones y para el desarrollo profesional del docente.

5.12 Conclusiones.

5.13.1 Reflexión.

El objetivo del presente TFG ha sido desarrollar una propuesta psicoeducativa basada en el modelo de autoaceptación. Esta propuesta consta de 10 sesiones de corta duración, aproximadamente 30-40 minutos cada una durante el primer mes del curso escolar dirigido hacia principalmente el primer ciclo de educación primaria que es cuando se inicia la construcción del autoestima según Harter,(1999) aunque es muy flexible en cuanto a tiempos de desarrollo. El enfoque principal de estas sesiones es fomentar una autoestima saludable a través del trabajo de aceptación personalizado, tanto de forma individual como en grupo con compañeros. Se utilizan diferentes metodologías, incluyendo actividades lúdicas, con el fin de hacer el proceso más atractivo y motivador para los participantes.

Trabajar la autoestima desde la autoaceptación se considera esencial en edades tempranas y, sobre todo, en el primer ciclo de educación primaria debido a que, en ese rango de edad, se empieza en el proceso de creación de la propia identidad y se forma esa primera percepción de uno mismo además de introducir lo que es el valor de uno mismo (López-González, 2015); Sánchez-Sánchez et al., (2015)

Tal y como se ha mencionado, la autoestima juega un papel crucial en el bienestar emocional de los niños/as (Rodríguez, 2019); Fernández, et.al., 2019). Cuando un niño adquiere una autoestima saludable, se siente valorado, capaz, amado y respetado, esto crea una base sólida para en el futuro afrontar los desafíos y las dificultades presentados a lo largo de la vida.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Trabajar la autoestima desde un enfoque de autoaceptación implica fomentar en éstos la aceptación de sí mismos tal como son, con sus virtudes y limitaciones. Esto implica enseñarles a reconocer y apreciar sus fortalezas, a celebrar sus logros y a aceptar y aprender de sus errores. Es importante que los niños entiendan que nadie es perfecto y que está bien tener imperfecciones.

Durante la propuesta de intervención psicoeducativa se ha pretendido hacer hincapié en no trabajar desde una metodología enfocada en la búsqueda de la perfección, esto es bastante perjudicial para los alumnos por motivos tales como generar presión excesiva, fomentar miedo al fracaso, encontrar dificultad en el proceso de enseñanza y aprendizaje y generar el proceso inverso que pretendemos lograr que fuera alcanzar una autoestima poco saludable, Neff, (2003).

Además, una de las razones por las cuales se ha decidido abordar este tema es para tratar temas como el bullying y la mala autoestima ya que los niños que se sienten seguros y valorados son menos propensos a ser víctimas de acoso escolar y más capaces de defenderse de estas situaciones de manera asertiva. También suelen ser niños más empáticos y respetuosos hacia los demás lo que promueve un ambiente escolar inclusivo y positivo. Smith, J. (2010). "La autoestima influye en la capacidad de los niños para enfrentar situaciones de acoso escolar. Aquellos con una autoestima positiva tienen más probabilidades de resistir el acoso y defenderse de manera asertiva." (p. 76). Jones, A., et al. (2015).

A continuación se presentan las principales fortalezas y debilidades de esta propuesta psicoeducativa centrada en la mejora de autoestima desde la autoaceptación

Fortalezas

Fomentar la aceptación de sí mismos. El enfoque de autoaceptación en el taller permite que los niños aprendan a valorarse y aceptarse tal como son, con sus fortalezas y limitaciones. Esto promueve una imagen positiva de sí mismos y les ayuda a desarrollar una autoestima saludable.

Proporcionar un ambiente seguro. El taller puede crear un ambiente seguro y de apoyo donde los niños se sientan cómodos para expresarse, compartir sus experiencias y emociones. Esto les brinda la confianza necesaria para explorar y trabajar en su autoestima sin temor a ser juzgados.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Promover la empatía y el respeto hacia los demás. Al aprender a aceptarse a sí mismos, los niños también desarrollan una comprensión y respeto hacia las diferencias de los demás. Esto fomenta la empatía, la inclusión y la construcción de relaciones positivas con sus compañeros.

Enfocar en el desarrollo integral. El taller no solo se centra en la mejora de la autoestima, sino que también aborda otras áreas importantes del desarrollo, la comunicación efectiva y el manejo de emociones. Esto contribuye al crecimiento integral de los niños.

Es crucial que una propuesta de intervención esté respaldada por estudios que se han mencionado previamente debido a su credibilidad y validez. Al basarse en investigaciones científicas previas, la propuesta cuenta con una sólida fundamentación teórica y se sustenta en conocimientos establecidos. Además, al haber demostrado su efectividad en situaciones similares, se incrementan las posibilidades de obtener resultados positivos al implementarla. Los estudios proporcionan orientación práctica al brindar estrategias respaldadas por la investigación, lo que fortalece la propuesta y su potencial para generar impacto en la práctica.

Debilidades

Limitaciones de tiempo. Los talleres en general y este en particular suelen tener una duración limitada, lo que puede dificultar abordar de manera exhaustiva todas las necesidades de los niños en términos de autoestima y autoaceptación. Es importante planificar cuidadosamente las actividades y asegurarse de aprovechar al máximo el tiempo disponible.

Adaptación a las necesidades individuales. Cada niño es único y tiene experiencias y necesidades diferentes. El enfoque del taller puede no ser completamente adecuado para todos los niños, y puede requerir cierta adaptación y personalización para abordar las circunstancias individuales.

Requiere continuidad y refuerzo. La autoestima y la autoaceptación son procesos continuos. Un solo taller puede ser un buen punto de partida, pero para lograr resultados a largo plazo, es necesario brindar refuerzo y continuidad en el trabajo de la autoestima en otros contextos, como el aula y el hogar.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Necesidad de apoyo adicional. Algunos niños pueden requerir apoyo adicional más allá del taller para abordar problemas de autoestima más profundos o desafíos emocionales. Es importante contar con un sistema de referencia adecuado para brindar la ayuda necesaria cuando sea necesario.

En conclusión, el presente TFG ha abordado la temática de la mejora de la autoestima a través de la autoaceptación, destacando su importancia en el bienestar emocional de los niños y niñas, especialmente en el primer ciclo de educación primaria. La propuesta psicoeducativa desarrollada, basada en sesiones de corta duración y enfoque individualizado es muy buena opción para empezar a desarrollar en niños una educación emocional de calidad.

Es fundamental que este enfoque de trabajo se integre en los programas educativos desde edades tempranas. La etapa de formación de la identidad y la construcción de la percepción de uno mismo son momentos cruciales en el desarrollo de los niños y niñas Erikson, (1950). Mediante la implementación de propuestas que promuevan la autoaceptación y el valor personal, se puede contribuir de manera significativa a su crecimiento emocional y psicológico.

En cuanto a las líneas futuras de investigación y acción, resulta relevante profundizar en la evaluación de la efectividad de este tipo de intervenciones, así como en la adaptación de las mismas a diferentes contextos y realidades. Asimismo, se sugiere la inclusión de actividades que involucren todavía más la participación de las familias ya que son un factor determinante en la educación de los estudiantes. Un autor que defiende la importancia de involucrar a las familias en la educación es Joyce Epstein. Epstein es una reconocida investigadora y experta en la participación de las familias en la educación de los niños. Su enfoque se basa en el modelo de asociación familia-escuela-comunidad, donde destaca la colaboración activa y continua entre los padres, los docentes y la comunidad para promover el éxito académico y socioemocional de los estudiantes.

En definitiva, la mejora de la autoestima desde la autoaceptación constituye un camino prometedor para fortalecer el bienestar emocional de los más jóvenes. Su implementación en el ámbito educativo, especialmente en edades tempranas, puede marcar una diferencia significativa en el desarrollo integral de los niños y niñas, permitiéndoles construir una

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

imagen positiva de sí mismos y enfrentar los desafíos de la vida con mayor confianza y resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. International Universities Press.

Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam.

Burns, D. D. (2001). *Autoestima en 10 días*. (E. T. Schleicher, Trad.) Paidós Iberica

Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. Bantam.

Cabeza, J. M. (2008). Aprender a aprender con los juegos cooperativos. *Revista digital:innovación y experiencias educativas*.

Canva. (s.f.). Canva. Recuperado de <https://www.canva.com/>

Cava, M. J., Musitu, G., & Buelga, S. (2018). Relaciones familiares y autoestima en la adolescencia: Un análisis en el contexto español. *Infancia y Aprendizaje*, 41(4), 819-842.

Coopersmith, S. (1996). Las diferentes etapas en el proceso de formación de la autoestima. En A. García, M. Sáenz, & J. R. Vargas (Eds.), *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*.

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.

EFENOTICIA. (13 de septiembre de 2007). Uno de cada cuatro adolescentes tiene baja la autoestima y odia su forma de ser. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/275555/0/acoso/escolar/bullying/>

Ellis, A. (1961). *A guide to rational living*. Wilshire Book Company.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.

Epstein, J. L. (2001). School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools. Westview Press.

Fernández-Baena, J. F., & Castejón, J. L. (2016). Autoconcepto y autoestima en alumnos de Educación Primaria. *Estudios de Psicología*, 37(1), 37-46.

Fernández-Zabala, A., Goñi, A., & Camino, C. (2019). Emotional self-concept in adolescence: Differences by gender and age. *Frontiers in Psychology*, 10, 2436. doi:10.3389/fpsyg.2019.02436

F., Galván Uriarte, L. M., López Zavala, B., Guajardo Espinoza, J. M., & Herrera Hernández, J. (2010). Título del artículo. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 43-54.21(3), 389-394.

Fuentes, A. S. (27 de Enero de 2020). Educapeques. Portal de educación infantil y primaria. Recuperado de https://www.educapeques.com/escuela-depadres/autoconceptoinfantil.html#Actividades_para_trabajar_autoconcepto_en_primaria

Freud, S. (1900). The interpretation of dreams. Basic Books.

García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., & Martínez-Monteagudo, M. C. (2007). Autoconcepto académico: Evaluación y programas de intervención. *Psicothema*, 19(1), 80-86.

García-Martín, M. B., de la Fuente, J., & Martínez-Vicente, J. M. (2009). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Psicothema*, Hernández Vallejo, C. L., Rodríguez Garza, M. del R., Sanmiguel Salazar.

Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. Guilford Press.

Hernández Vallejo, C. L., Rodríguez Garza, M. del R., Sanmiguel Salazar, F., Galván Uriarte, L. M., López Zavala, B., Guajardo Espinoza, J. M., & Herrera Hernández, J. (2010). Título del artículo. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 43-54.

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

López-González, M. Á., & Sánchez-Sánchez, L. M. (2015). Programa de intervención para la mejora de la autoestima en educación primaria. *Psicología Educativa*, 21(2), 133-141.

Mendoza, M. L., Fernández, P., & Rodríguez, A. (2019). ¿Cómo es el autoconcepto profesional de los docentes de Educación Infantil y Primaria? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(3), 55-69.

Markus, H. R. (1977). The role of the self-concept in aging. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 1, 90-124.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.

Míguez, R., Redondo, C., & Fabregat, E. (2012). *Cuentos de Autoestima*. [Ilustraciones de Elena Queral]. Madrid, España: CEAPA.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Raimundi-Ortiz, M., González-Pienda, J. A., Núñez, J. C., García, M., & Rodríguez, C. (2010). Autoestima y resolución de problemas matemáticos en educación primaria. *Anales de Psicología*, 26(1), 117-124.

Roselló, R. M. (2012). *El libro de la autoestima*. Desclée De Brouwer.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Wesleyan University Press.

Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3, pp. 107-136). Lawrence Erlbaum Associates.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Saprea. (s.f.). Buenos secretos, malos secretos [Blog post]. Recuperado de <https://saprea.org/es/blog/buenos-secretos-malos-secretos/>

Fomentando la autoestima en el alumnado de primaria: Una propuesta psicoeducativa desde el enfoque de la autoaceptación.

Strohmeier, D., Spiel, C., & Wagner, P. (2008). Effects of a school-based social-emotional competence program: Linking children's goals, attributions, and behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 379-394.

Zayas, A., & Gómez Molinero, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67-76