



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Programa de autoestima
para la mejora del
rendimiento académico
destinado a alumnos de 5º
curso de Educación
Primaria

Trabajo fin de grado presentado por: María Ángeles Blanco Rodríguez
Titulación: Grado de Educación Primaria
Línea de investigación: Propuesta de intervención
Director/a: Cristina Saugar Lanchas

Sevilla
26 de julio de 2012
Firmado por: María Ángeles Blanco Rodríguez

CATEGORÍAS TESAURO: 1.2.4. Planificación educativa

Índice

Contenido

Resumen	1
Capítulo I: Planteamiento del problema	2
1. Justificación.....	2
2. Objetivos.....	4
Capítulo II: Marco teórico	4
1. Antecedentes en el estudio de la autoestima	5
2. Bases teóricas en el estudio de la autoestima.....	6
2.1. Definición de autoestima.....	6
2.2. Componentes de la autoestima	7
2.3. Importancia de poseer una alta autoestima.....	8
3. Desarrollo evolutivo de la autoestima	11
4. La autoestima en el aula.....	13
4.1. La autoestima y los alumnos.....	14
4.2. La autoestima y el profesorado	20
4.3. La autoestima y el rendimiento académico.....	22
5. El paradigma sociocognitivo.....	25
5.1. Teoría cognitiva de Piaget	27
5.2. Teoría sociocultural de Vigotsky.....	27
Capítulo III: Programa de Autoestima	30
3.1.- Destinatarios.....	30
3.2.- Objetivos	30
3.3.- Cronograma.....	31
3.4.- Metodología.....	31
3.5.- Actividades	32
3.6.- Evaluación	49
Capítulo IV: Conclusión y prospectiva	50
Referencias Bibliográficas	53
Bibliografía.....	55
Anexos.....	57
Anexo I: Test de autoestima de Toro (1994).....	57
Anexo II: Evaluación del funcionamiento del programa	59
Anexo III: Tu opinión es importante para tu profesor.....	60

Anexo IV: Autoevaluación del profesor	61
Anexo V: Cuestionario para la evaluación del profesor	62

Resumen

La mejora de la autoestima es fundamental en el desarrollo y bienestar de la persona. En primer lugar en la familia, y después en la escuela, es donde se sientan las bases para la formación integral del individuo, sin olvidar la importante labor de los mediadores en el desarrollo social y cognitivo del niño. En la presente propuesta de intervención se diseña el programa de autoestima “Conocerme mejor para quererme más”, con la finalidad de aumentar el rendimiento académico de los niños de 5º curso de Educación Primaria. Dicho programa de autoestima tiene como propósito trabajar con tres dimensiones claramente definidas: el autoconocimiento, la autovaloración y la autorrealización. La fundamentación de trabajar con estas tres dimensiones se basa en que la autoestima alberga tres componentes que juntos van a ir configurando al individuo de forma integral. Como se describe en el marco teórico estos tres componentes son: componente cognitivo (lo que pienso), componente afectivo (lo que siento) y componente conductual (lo que hago). Además, este programa de autoestima está basado en el paradigma sociocognitivo, ya que para mejorar la autoestima de nuestros alumnos se cree conveniente seguir esta metodología en la que el alumno tenga un papel activo en el proceso-enseñanza aprendizaje y el profesor tenga el papel de mediador, educando tanto en conocimientos, como habilidades y destrezas, además de valores y actitudes tan necesarias en la sociedad en la que vivimos. Así, esta propuesta de intervención se centrará en la teoría cognitiva de Piaget (1981) y la teoría sociocultural de Vigostsky (1979), utilizando estrategias de metodología activa y actividades significativas.

Palabras clave: Autoestima, rendimiento académico, educación primaria, propuesta de intervención, paradigma sociocognitivo.

Capítulo I: Planteamiento del problema

1. Justificación

El presente trabajo parte de la importancia de desarrollar la autoestima en Educación Primaria para mejorar el rendimiento académico.

Desde mi experiencia como maestra he detectado una baja autoestima en los niños y he podido ver cómo el alumno que tiene éxito académico, va constituyendo un sentimiento profundo de confianza en sí mismo, sintiéndose competente, valorado y por consiguiente digno de ser querido. Este niño es capaz de trabajar para conseguir las metas propuestas porque se siente capaz de hacerlo. Por el contrario, el alumno que no se siente capaz de lograr los resultados, no se siente motivado para enfrentarse a la tarea requerida y mucho menos para afrontar con la energía suficiente todo un año académico. Es un niño que le cuesta ir al colegio, no alcanza a hacer todas sus tareas, esconden sus exámenes y agenda escolar a sus padres. También, he podido observar que el refuerzo, la valoración, la aprobación y el amor que podemos manifestar a los niños son expresiones que pueden tener lugar en cualquier momento y nunca están de más, porque para el niño es importante que el adulto, ya sea en el colegio o en la familia, reconozca sus creaciones, sus ideas, sus logros, le haga sentir y ver que son valiosas. Y es que la meta del sistema educativo no es solo que el niño aprenda, sino que también sean personas felices y se sientan competentes, aceptados y queridos.

Los términos empleados en el lenguaje corriente para definir la autoestima son incontables, una simple definición sería decir que la autoestima es cómo nos vemos, y si nos gusta o no lo que vemos, y esta mirada es vital para nuestro equilibrio psicológico. Según los autores Christophe & Francois (1999), esta consta de tres pilares: la confianza en sí mismo, la visión de sí mismo y el amor a sí mismo. La buena dosificación de estos tres ingredientes es indispensable para tener una autoestima armoniosa. Estos tres pilares de manera global, constituyen la identidad que el niño tiene. No obstante, este concepto se forma poco a poco, pero cabe resaltar que se da en forma constante. Las personas necesitan el reconocimiento de sus obras, para así sentirse felices, contentos y en paz. Siempre y cuando nos sintamos valorados, y queridos por aquellos que nos rodean (no sólo en nuestro entorno más cercano, como pueden ser nuestra pareja, familiares o amigos, sino en el entorno laboral en sí), nuestra autoestima estará en el lugar que le correspondería para sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.

Por lo tanto, es fundamental que los padres y docentes, sean capaces de promover y fortalecer la autoestima en los niños mejorando el sentimiento de amor a sí mismo. La autoestima es el sentimiento de valorar nuestra manera de ser, quienes somos, el conjunto de

rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad; además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye por dentro (Christophe & Francois, 1999). Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda. Del mismo modo, tanto padres como maestros, deben ser capaces de transmitir valores claros, enseñando a los niños, el significado de esos valores. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Por otro lado, las investigaciones que se hacen de la autoestima en el ámbito educativo demuestran que existen alumnos que la tienen baja, lo que influye de forma negativa en su rendimiento académico (Cava & Musitu, 1999). Actualmente los sistemas educativos de muchos países, incluido España, están promoviendo una educación para el desarrollo integral de la persona, con individuos partícipes en democracia y ciudadanía global, pero para conseguirlo es necesario trabajar para que la autoestima de nuestros alumnos sea alta.

Además, la finalidad de la Educación Primaria, consiste en facilitar a los alumnos los aprendizajes básicos a nivel instrumental, pero también tomando en cuenta su desarrollo personal-social, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los estudiantes y de prepararlos para cursar con aprovechamiento la Educación Secundaria. De esta manera, nuestra contribución consiste en promover y reforzar un desarrollo integral del alumno como persona elevando su autoestima para elevar sus potencialidades y habilidades en pro de la construcción de un proyecto de vida personal a través de un programa de autoestima.

En los momentos actuales, es necesario promover el desarrollo integral de los niños, por lo que se considera importante la autoestima para el desarrollo y la constitución de una buena vida, con la intención de desarrollar la autoestima de los alumnos, en primer lugar, para mejorar la calidad del aprendizaje, de tal manera que le sirva en su formación escolar y personal, teniendo en cuenta que ellos son el presente y el futuro de nuestra sociedad.

Es por estas consideraciones que se ha dado origen al desarrollo de este trabajo fin de grado. A partir de lo dicho, nos planteamos las características que debería tener un programa de autoestima basándonos en las teorías: cognitiva de Piaget (1981) y sociocultural de Vygotsky (1979), que logre el desarrollo óptimo en la dimensiones personal, emocional y de aprendizaje de los estudiantes de tercer ciclo de Educación Primaria.

La presente propuesta de investigación trata de proponer un programa con la finalidad de mejorar la autoestima de los alumnos para aumentar el rendimiento académico de los alumnos de 5º curso de Educación Primaria.

2. Objetivos

Objetivo general:

Elaborar un programa de autoestima para la mejora del rendimiento académico de los alumnos de 5º curso de Educación Primaria.

Objetivos específicos:

-Revisar en la literatura científica las investigaciones llevadas a cabo sobre el desarrollo de la autoestima en los niños y cómo influye en su rendimiento académico.

-Estudiar el paradigma sociocognitivo con la finalidad de utilizar esta metodología en el programa de autoestima.

-Establecer los objetivos, la metodología, las actividades y la evaluación del programa de autoestima para su aplicación a los alumnos de 5º curso de Educación Primaria.

-Mejorar la autoestima para aumentar el rendimiento académico de los alumnos de 5º curso de Educación Primaria a través de la aplicación de un programa de autoestima.

Capítulo II: Marco teórico

En este capítulo, se hace una revisión en la literatura científica de las investigaciones llevadas a cabo sobre el desarrollo de la autoestima en los niños y cómo influye en su rendimiento académico. Así, se incluye un primer apartado sobre los antecedentes en el estudio de la autoestima; un segundo apartado referente a las bases teóricas en el estudio de la autoestima, llevando a cabo una definición de la misma y describiendo sus componentes y la importancia de poseer una alta autoestima; un tercer apartado en el que se habla del desarrollo evolutivo de la autoestima; un cuarto apartado dedicado a la autoestima en el aula, relacionándola con los alumnos, el profesor, y el rendimiento académico; y un último apartado en el que se describe el paradigma sociocognitivo, la teoría cognitiva de Piaget (1981) y la teoría sociocultural de Vigostsky (1979).

1. Antecedentes en el estudio de la autoestima

El primer investigador que se dedicó al estudio de la autoestima fue James (1890), quien gracias a las aportaciones realizadas, propuso que este término explica los sentimientos de autovalía de una persona, los cuales están determinados por los logros alcanzados actualmente y sus supuestas potencialidades. Durante los sesenta años posteriores, no se realizaron más investigaciones sobre este tema, volviéndose a retomar alrededor de los años 50, gracias a las aportaciones de Freud (1923) y su teoría del ego, pero no con el mismo término. Según este autor, el desarrollo de la estima de sí es muy difícil, ya que el ego está tan ocupado por defenderse que todo crecimiento de la estima de sí resulta imposible (Mruk, 1999).

Además, Rosenberg (1973), plantea en su libro “La autoimagen del adolescente y la sociedad”, que la autoestima es esencial para el ser humano porque implica el desarrollo de patrones, además de definir la comprensión de quién es uno como persona y el establecimiento de comparaciones entre las personas. Según este autor, la autoestima es la evaluación que efectúa el individuo y mantiene comúnmente en referencia a sí mismo; por lo que la autoestima además de ser un sentimiento, implica también factores preceptuales y cognitivos.

Por otro lado, Coopersmith (1978) realizó otra aportación de suma importancia para el estudio de la autoestima. Para este autor la autoestima es la evaluación que el individuo hace y mantiene con respecto a sí mismo. Esta evaluación indica la medida en la que el sujeto es capaz y expresa una actitud de aprobación o desaprobación por parte de la persona.

Por lo tanto, la autoestima no ha dejado nunca de ser un tema que despierta un gran interés tanto a psicólogos como a padres. Está presente en muchas casas y conversaciones. Y ello se debe a la relación que está teniendo con problemas como la depresión, anorexia, timidez, acoso escolar, abuso de drogas, y otros. Se afirma que una baja autoestima puede llevar a una persona a sufrir estos problemas, mientras que si una persona tiene confianza en sus capacidades y con ello una buena autoestima, no se va a dejar manipular por los demás, va a ser más sensible a las necesidades del otro, y sobre todo va a defender sus principios y valores (Bonet, 1997). Sería ideal que los padres, del mismo modo que se preocupan en mantener una buena salud física a sus hijos, se preocupen también por la salud emocional de los mismos. La autoestima es un factor esencial en la construcción de una efectiva infancia y adolescencia.

2. Bases teóricas en el estudio de la autoestima

2.1. Definición de autoestima

El autor Rodríguez (1993) nos aporta distintas definiciones de autoestima realizadas por otros estudiosos de este tema:

"Una estructura multidimensional compuesta de algunas estructuras fundamentales que delimitan las grandes regiones globales del concepto de sí mismo. Cada una de ellas abarca porciones más limitadas del sí mismo- las subestructuras- que a su vez fraccionan en un conjunto de elementos más específicos.- las categorías-, caracterizando así las múltiples facetas del concepto de sí mismo" (L'Ecuyer, 1985).

"Un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones citemos: las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí y que él percibe como datos de su identidad" (Rogers, 1967).

"Un dinámico y complejo sistema de creencias que el individuo mantiene acerca de sí mismo y en el que cada creencia aparece con un valor positivo o negativo " (Purkey, 1970).

"La organización de percepciones acerca de si mismo que le hacen ser al individuo quien es él. El ser está compuesto de miles de percepciones que varían con la claridad precisión e importancia según la peculiar economía del sujeto". (Combs, 1971).

"La evaluación que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a si mismo; ésta expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto es capaz. Importante, exitoso y valioso". (Coopersmith, 1967).

Se puede comprobar que la autoestima ha sido definida de diferentes formas, pero su contexto siempre será el mismo. Con la ayuda de todas estas definiciones podemos concluir que la conciencia de una persona de su propio valor, la sensación gratificante de aceptarnos y querernos como somos, con aspectos buenos y otros mejorables, es la autoestima. Es como un espejo en el cual nos miramos cada día y nos muestra realmente cómo somos y cuáles son nuestras habilidades a través de nuestras expectativas y experiencias.

Por lo tanto, el desarrollo en el aprendizaje, en las relaciones con los demás, en las actividades e incluso en la construcción de la felicidad, dependerá del nivel de autoestima que tenga el niño, ya que esta es un elemento esencial en su formación personal. El niño que tiene una buena autoestima se siente competente, valioso y seguro. Comprenderá que es

importante aprender, y no se sentirá discriminado ni inferior cuando tenga que pedir ayuda. Se comunicará con fluidez, será responsable y se relacionará con los demás de una forma correcta. Sin embargo, el niño con baja autoestima no creerá en sus propias habilidades ni en las de los demás. Se sentirá disminuido frente a otras personas, y de este modo su comportamiento será el de una persona tímida, poca creativa, crítica, lo que probablemente le lleve a desarrollar conductas agresivas, y a alejarse de sus familiares y compañeros (Douglas, 1995).

Además, es muy importante estar atentos al lado emocional de los niños, ya que aunque esta no sea una asignatura del currículum escolar, no puede ser nunca ignorada tanto por padres como por docentes. La etapa que va desde el nacimiento hasta la adolescencia es una etapa flexible y vulnerable en la que se debe buscar mejorar la autoestima del individuo. De ello dependerá su conducta en la edad adulta (Douglas, 1995).

2.2. Componentes de la autoestima

A continuación, se exponen los componentes de la autoestima según Mruk (1999), entre los cuales señala: un componente cognitivo (lo que pienso), un componente afectivo (lo que siento) y un componente conductual (lo que hago). De esta forma, la autoestima se presenta como una estructura que se subdivide para facilitar su estudio, pero todos sus componentes están tan estrechamente relacionados que es imposible concebir uno sin el otro, solo es posible aceptar esta categorización con el único objeto de analizarlos:

1.- Cognitivo: este componente consiste en un autoconocimiento que nace de la representación mental que cada uno elabora de sí mismo. Indica conocimientos, creencias, ideas, percepciones y opiniones de los diversos aspectos que conforman la personalidad. Esta opinión sobre sí mismo determina el modo en que se codifica, organiza y se usa la información que nos llega sobre nosotros. Para poder autorregularse y autodirigirse es necesario el conocimiento personal, establecido por la cantidad de información que el sujeto tiene de sí mismo.

Según Saura (1996), todos tenemos al menos cuatro tipos de conocimientos que giran en torno a nosotros mismos, que susceptibles de cambios, se construyen por interacción a partir de las relaciones interpersonales (Gil, 1997):

- Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo.
- Imágenes que los demás tienen de nosotros.
- Imágenes de cómo nosotros creemos que deberíamos ser.

-Imágenes que a nosotros nos gustaría tener de sí mismos.

Estos cuatro tipos de conocimientos forman el componente cognitivo, es decir, el conocimiento personal de un individuo compuesto por toda la información que posee sobre sí mismo.

2.- Afectivo: este componente consiste en una autovaloración que nace de la observación propia de uno mismo y de la asimilación e interiorización de la opinión e imagen que los demás tienen de nosotros. Se refiere a la valoración de lo positivo y negativo que hay en el individuo, es un sentimiento de capacidad personal, pues implica un diagnóstico de lo favorable o desfavorable que siente la persona de sí misma. Podemos decir que es la resonancia que el componente cognitivo provoca en el ego¹. El autoconocimiento debe alcanzar la estima del mismo como tal. Este componente es muy condicionante del comportamiento.

3.- Conductual: este componente consiste en una autorrealización que nace de la intención y actuación que hace la persona por sí misma dirigida hacia el llevar a la práctica un comportamiento consecuente, lógico y racional. El componente conductual lleva a ser uno mismo y encontrarse en sus actuaciones coherentes y consecuentes con su sentimiento y su pensamiento. Es el encuentro entre la acción con lo que se cree y se desea ser. Constituye el proceso final de toda dinámica interna.

En conclusión, aceptarse uno a sí mismo es la condición fundamental de la autoestima y de la autorrealización. Esta aceptación constituye el fundamento de una vida sana si se hace con lucidez, sinceridad y valentía. La persona que se acepta a sí misma, admitirá serenamente que no es perfecto, que todos sus sueños no podrán llegar a ser totalmente realidad, pero no por eso se avergüenza o infravalora, ni se considera menos persona que si los llegara a cumplir. La autorrealización es el resultado de una autoestima positiva.

2.3. Importancia de poseer una alta autoestima

Según los autores Christophe & Francois (1999), la autoestima consta de tres pilares: la confianza en sí mismo, la visión de sí mismo y el amor a sí mismo. A continuación se representa de forma resumida en la tabla nº 1, cuáles son los orígenes de la formación de la autoestima, los beneficios que nos aporta tenerla de forma positiva y los perjuicios que conlleva carecer de ella:

¹ Definición de ego: reconocimiento por parte del individuo de su propia identidad. En el lenguaje coloquial se usa para referirnos a un exceso de autoestima.

	<i>AMOR A SÍ MISMO</i>	<i>VISIÓN DE SÍ MISMO</i>	<i>CONFIANZA EN SÍ MISMO</i>
<i>ORÍGENES</i>	<i>Calidad y coherencia de los “alimentos afectivos” recibidos por el niño.</i>	<i>Expectativas, proyectos y proyecciones de los padres sobre el hijo</i>	<i>Aprendizaje de las reglas de la acción (atreverse, perseverar, aceptar los fracasos).</i>
<i>BENEFICIOS</i>	<i>Estabilidad afectiva, relaciones con los demás, resistencia a la crítica o al rechazo.</i>	<i>Ambiciones y proyectos que se intentan realizar, resistencia a los obstáculos y a los contratiempos.</i>	<i>Acción cotidiana fácil y rápida, resistencia a los fracasos.</i>
<i>CONSECUENCIAS EN CASO DE CARENCIA</i>	<i>Dudas sobre la capacidad de ser apreciado por los demás, convicción de no estar a la altura, mediocre imagen de sí, incluso en caso de éxito material.</i>	<i>Falta de audacia en las opciones existenciales, conformismo, dependencia de las opiniones de otro, poca perseverancia en las opciones personales.</i>	<i>Inhibiciones, vacilaciones, abandonos, falta de perseverancia.</i>

Tabla nº 1: Beneficios de la autoestima y consecuencias en caso de carencia, tomada de Christophe & Francois (1999).

Por otro lado, Bonet (1997) nos indica los rasgos que posee una persona que se estima y se acepta a sí misma:

- Tiene una creencia firme en ciertos valores y principios, con disposición a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva. Posee seguridad para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

- No pierde su tiempo preocupada por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

- Confía en su propio juicio para obrar de la forma más acertada según ella crea y no se siente culpable cuando a otros les parecen mal sus acciones.

- No se acobarda por los fracasos y dificultades que experimente porque tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas.

- Respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas. Reconoce sinceramente que no tiene derecho a divertirse a costa de los demás y es sensible a las necesidades de los otros.

- Se siente y se considera igual a cualquier otra persona, aunque es capaz de reconocer diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

- Se considera una persona valiosa e interesante para aquellas personas con las que se asocia.

- Está dispuesta a colaborar si le parece apropiado, pero sin dejarse manipular por los demás.

- Acepta y reconoce en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece conveniente.

- Disfruta de las actividades que realiza como trabajar, caminar, holgazanear, jugar, estar con amigos, etc.

Por el contrario, el mismo autor indica las posturas habituales de una persona que no se estima ni se acepta así mismo:

- Indecisión crónica

- Autocrítica negativa

- Deseo excesivo de complacer

- Hipersensibilidad a la crítica

- Tendencias depresivas

- Perfeccionismo

- Exagerada irritabilidad sin motivo que la sustente

- Culpabilidad neurótica.

Como conclusión de este apartado, se puede señalar que una persona con la autoestima alta aprende más eficazmente, desarrolla relaciones más gratas, tiene capacidad para aprovechar las oportunidades que se presenten para trabajar de forma productiva y ser autoeficiente; se siente importante, comparte, invita a la integridad, confía en sus competencias, cree firmemente en sus decisiones considerándolas como su mejor recurso. Se valora a sí mismo y a los demás, pide ayuda cuando la necesita e irradia esperanza y confianza. Por otra parte, la persona con baja autoestima, sufre efectos negativos como el sentimiento de inferioridad, comportándose como una persona ansiosa y más vulnerable.

3. Desarrollo evolutivo de la autoestima

El desarrollo evolutivo de la autoestima ha sido estudiado por diferentes autores como Wilber (1995), Coopersmith (1978) o McKay & Fanning (1999). A continuación, se hace referencia a las investigaciones realizadas por ellos y cuáles han sido sus aportaciones.

Wilber (1995), refiere que la autoestima se desarrolla progresivamente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de gradual complejidad. Cada etapa aporta sentimientos, impresiones y razonamientos en relación al Yo. Como resultado el individuo genera un sentimiento de incapacidad o de valía. Según Wilber (1995), para desarrollar la autoestima es necesario tener una actitud de confianza en sí mismo y de seguridad frente a los demás, ser flexibles y abiertos, valorar a los demás y aceptarlos como son. Agrega Wilber (1995), que para el desarrollo de la autoestima es imprescindible el conocimiento de sí mismo, ya que cuanto más se conoce el individuo, es más posible aceptar y querer los propios valores. También, Wilber (1995) señala que fijar metas es esencial para darle un sentido a la vida, aunque supongan esfuerzo, desgaste, fatiga, frustración a veces, pero con ello el individuo gana en maduración, satisfacción personal y logros, y si además, se tiene contacto con personas constructivas, equilibradas, sinceras y constantes, es más probable que se desarrolle actitudes positivas que permitan obtener mayores posibilidades de éxito, consiguiendo una alta autoestima.

Por otra parte, Coopersmith (1978) explica que el desarrollo de la autoestima se inicia a los seis meses, momento en el cual el niño comienza a reconocer su cuerpo como un todo absoluto distinto del mundo que lo rodea. A los seis meses de edad, el niño empieza a elaborar su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo continuas, de su entorno y de las personas cercanas a él.

Entre los tres y cinco años, el individuo es egocéntrico, pensando que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que conlleva el desarrollo del concepto de posesión que está relacionado con la autoestima (Coopersmith, 1978). Durante este período, las

experiencias que proveen los padres y la forma en que ejercen su autoridad, incluida la forma en que establecen las relaciones de independencia son básicas para que la persona adquiera habilidades para interrelacionarse que le ayuden a la formación de la autoestima. Por ello, es necesario que los padres ofrezcan al niño vivencias gratificantes que aporten beneficios a su nivel de autoestima.

Por otro lado, McKay & Fanning (1999), señalan que en la autoestima se encuentra el punto de partida para que un individuo goce de la vida, inicie y mantenga relaciones positivas con otras personas, sea autónomo y capaz de aprender. Estos mismos autores, desvelan que en la edad comprendida entre los 3 y 5 años, el niño percibe opiniones, apreciaciones, críticas, infundidas o destructivas, sobre su persona o su forma de actuar. Su primer concepto de quién es él proviene de fuera, y todo lo que oyen suponen para él una verdad irrefutable, y no lo ven como una apreciación rebatible. McKay y Fanning (1999), nos explican que en este primer concepto tienen mucha importancia las figuras de apego, que son las más significativas en esta edad temprana. La opinión de los padres sobre su persona tendrá una profunda resonancia en su identidad.

Coopersmith (1978), señala que a los seis años, se inician las vivencias escolares y la interacción con otros grupos de pares, por lo que desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse a su entorno, importante para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran las personas que le rodean. Cuando alcanza la edad de ocho o nueve años, ya el niño establece su propio nivel de autoapreciación y lo conserva estable en el tiempo relativamente. Agrega Coopersmith (1978), que en este periodo se inicia y consolida las habilidades de socialización, muy ligadas al desarrollo de la autoestima, ya que muestra las oportunidades de comunicarse con otros individuos de manera continua y directa. Por tanto, si al niño se le rodea de un ambiente de aceptación y paz, seguramente conseguirá armonía interior, seguridad e integración, lo cual formará la base del desarrollo de la autoestima.

Coopersmith (1978), indica que el trato respetuoso que reciba el individuo, el status, las relaciones interpersonales que tenga, la comunicación y el afecto que reciba son elementos que influyen en el proceso de desarrollo de la autoestima y hacen que la persona tome sus percepciones de manera desajustada o ajustada, lo que caracteriza el comportamiento de su autoestima.

Todos estos autores mencionados en este apartado, coinciden que en el desarrollo de la autoestima hay un componente fundamental que guarda relación con los afectos que se reciben y emociones que se sientan. Dependiendo de la imagen que haya creado de sí mismo, como consecuencia de los afectos y emociones, el niño tendrá una respuesta emocional

positiva o negativa. Es decir, si el niño se siente satisfecho con la imagen que tiene de sí mismo, la respuesta emocional que se derive será positiva y tendrá una buena autoestima. Por el contrario, si el niño no se siente satisfecho con la imagen que tiene de sí mismo, la respuesta emocional será negativa y dará lugar a una baja autoestima. Esta respuesta emocional es el componente fundamental de la autoestima.

Ya en la adolescencia, a partir de los 11 años más o menos, con la instauración del pensamiento formal, el individuo podrá conceptualizar su sensación de displacer o placer, adoptando una actitud de distancia con respecto a lo que experimenta, y que le han conferido su imagen personal (Coopersmith, 1978).

McKay y Fanning (1999), señalan que en la adolescencia la identidad es un tema central, por eso el joven explorará quién es y deseará responderse conscientemente a preguntas sobre su futuro y el lugar que ocupa en el mundo. Si el adolescente llega hasta aquí con una deficiente o baja valoración personal, tendrá un efecto devastador, no hallando un lugar apropiado para aprender, enriquecerse con sus relaciones personales y asumir mayores responsabilidades. Sin embargo si llega con una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma inconsciente y automática, le permitirá un desarrollo psicológico sano, en armonía con su entorno y sobre todo en su relación con los demás.

En resumen, las personas más cercanas afectivamente al individuo (padres, familiares, profesores o amigos), son las que más influyen para potenciar o dificultar el desarrollo de la autoestima. Si los sentimientos son positivos, la persona recibirá un mensaje que le hará sentir bien, con lo que aumentará su autoestima. Si los sentimientos son negativos, la sensación que la persona percibe le hará sentir mal lo que provocará un rechazo a su propia persona, disminuyendo de este modo su autoestima.

4. La autoestima en el aula

El centro escolar, además de ser un escenario para el aprendizaje intelectual de los niños, es también un lugar para el desarrollo personal y emocional de los alumnos. La estancia del estudiante en el aula, tiene una gran repercusión sobre su autoestima, es decir sobre la valoración que hacen de sí mismo.

En este apartado, en primer lugar, se explica la importancia de que los alumnos posean una alta autoestima, al igual que la influencia que ejercen los profesores en la consolidación de un autoconcepto positivo, que les facilite la motivación y seguridad necesaria para lograr un buen rendimiento académico. Y por último, la relación que guarda la autoestima y el rendimiento académico, sin decir con ello que una buena autoestima sea

condición suficiente para un eficaz aprendizaje, pero si una condición necesaria para el buen desempeño escolar.

4.1. La autoestima y los alumnos

Durante la etapa escolar, el niño adquiere nuevos juicios de sí mismo. En ella tiene lugar la interacción entre alumnos y un intercambio de experiencias y opiniones entre ellos, que serán importantes para que la autoestima varíe entre baja y alta. De igual modo, y como se verá más adelante en el apartado dedicado a ello, las valoraciones que hagan los docentes acerca de las habilidades o destrezas para aprender de sus alumnos son cruciales para definir su autopercepción.

Existe una relación entre un alto concepto académico de sí mismo y un positivo nivel de autoestima. Un niño con que posea los dos ámbitos en un adecuado nivel se caracterizaría por (Haeussler & Milicia, 1994):

- Ser capaz de orientarse hacia el logro de las actividades planteadas en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Poseer escasa ansiedad frente a los retos y desafíos escolares.
- Pensar que puede alcanzar el éxito a pesar de las dificultades.
- Alcanzar un alto rendimiento académico.

Por el contrario, el niño que posee un concepto académico desmejorado y una autoestima baja, no se encuentra capaz de enfrentarse a los retos y desafíos escolares, es sensible a las burlas y críticas, es nervioso, lo que da lugar a que se sienta rechazado, y del mismo modo a que sus compañeros también lo aislen.

Una buena autoestima ayuda al alumno en su desarrollo integral como persona y a ofrecer al mundo una mayor parte de sí mismo. Cuando un alumno tiene amor propio y se conoce realmente a sí mismo, llega a ser lo que quiera ser, porque se siente capaz de escoger unas metas superiores, le nace y mantiene la fortaleza y esperanza para buscar y lograr objetivos que para otras personas pueden resultar más difíciles. Este alumno es capaz de alejar la desesperanza y transmitir a los que les rodean la convicción en el futuro. Por lo tanto, la autoestima positiva garantiza la proyección futura del estudiante, constituyendo el núcleo de su personalidad (Torres & Luna, 1996).

Poseer una autoestima alta influye positivamente en los alumnos. Es necesario desarrollar en los niños la formación de una autoestima que sea instrumento y medio en sí,

para la afirmación de su personalidad y la consecución de los aprendizajes propuestos. La Educación Primaria da a los alumnos las bases para entrar en la vida social y saber interactuar con los otros de forma que les pueda servir de enriquecimiento personal y poder autorrealizarse. Algunos de los objetivos de la Educación Primaria es formar alumnos creativos, autónomos y responsables, por ello, a continuación, se hace una referencia a la influencia de la autoestima positiva de los estudiantes y variables como la inteligencia emocional, motivación del logro escolar y la creatividad:

- **Autoestima e inteligencia emocional.**

En este epígrafe se justifica como la autoestima de nuestros alumnos está relacionada con la inteligencia emocional que posean, así como el resultado de investigaciones anteriores que asocian estos dos conceptos.

Como se ha dicho anteriormente, la autoestima está formada por actitudes, creencias y valores que provienen de experiencias adquiridas en la interacción social del individuo. Estas experiencias a lo largo de su vida van construyendo una imagen personal, que es la causante de sus propias conductas. Por otro lado, se afirma que la autoestima influye en la inteligencia emocional porque un individuo ejercerá sus conductas en función de lo que piense de sí mismo.

Polaino (2004) e Izquierdo (2008), señalan que la inteligencia emocional se caracteriza por comprender, atender y regular las propias emociones, y que una persona con una inteligencia emocional alta, actúa con optimismo y busca soluciones a los problemas, siendo una persona eficaz y que no se rinde con facilidad. Además, refieren que el hecho de que un alumno se sienta ineficaz incide en su actitud ante los conflictos de rendirse o no, del mismo modo que la inteligencia emocional, concluyendo que la autoestima es un factor esencial para solucionar los problemas tanto ajenos como propios.

Un resultado que se puede observar de la inteligencia emocional en la conducta es la dimensión de habilidad social, en donde la autoestima también ejerce su influencia, ya que Clemes & Bean (1996), apuntan que las personas con una autoestima alta se relacionan bien con los demás y las personas con baja autoestima son reservados a la hora de relacionarse socialmente y se muestran agresivos. Agregan, que uno de los factores que se deben de dar para el desarrollo de la autoestima es la vinculación, caracterizada por formar parte de algo. De este modo, se puede destacar la relación que existe entre autoestima e inteligencia emocional, ya que ambas inciden en las relaciones sociales y son observables.

Otros autores como Clemen & Bean (1996) o Cava & Musitu (1999), refieren que la persona con alta autoestima muestra innumerables emociones y sentimientos, de igual forma que un individuo con inteligencia emocional se caracteriza por expresar sus sentimientos.

Otro aspecto importante es que tanto la inteligencia emocional como la autoestima necesitan de una comprensión sobre sí mismo. Branden (1995), dice que para tener una buena autoestima es necesario aceptarse a uno mismo, es decir, de la necesidad de comprender y percibir lo que una persona piensa y hace en un momento, cualidades que también caracterizan a la inteligencia emocional.

Así, habilidades de la inteligencia emocional como la persistencia, el autodominio, la capacidad de motivarse uno mismo (propio de la autoestima) influyen en determinados aspectos de la vida, ya que los individuos con habilidades emocionales bien desarrolladas, tienden a sentirse más satisfechos y a dominar los hábitos mentales que mejoran su propia productividad. Por ello, se puede decir que la autoestima de los alumnos influye de forma significativa en su inteligencia emocional, tal como lo demuestran las investigaciones realizadas por Rosenthal (1968) y Burón (1990). Estos autores, aplicaron un modelo de relaciones interpersonales basado en el efecto Pigmalión, que consiste en que las creencias y expectativas de un profesor respecto a sus alumnos ejercen tal influencia en sus conductas, de tal forma que estas expectativas se conviertan en una profecía que se autocumple. Rosenthal (1968), concluyó que la seguridad en sí mismo (autoestima) que adquiere el alumno y las expectativas del docente constituyen los factores más poderosos en el rendimiento escolar de los educandos. Por otra parte, Burón (1990) concluyó que la relación cordial entre el alumno y el docente y las expectativas del profesor en la posibilidad de que el alumno se supere, determina en el estudiante una mayor confianza en sí mismo y aprecio.

En resumen, es importante que el alumno aprenda a prestar atención a sus emociones y a identificarlas, así como aprender a actuar en consecuencia de esas emociones, siendo capaz de adaptarse, habilidades sociales que caracterizan a la inteligencia emocional. Poseer una alta autoestima favorece este aprendizaje, y en definitiva a relacionarse mejor socialmente.

- **Autoestima y motivación del logro escolar.**

La motivación escolar es un proceso que inicia y dirige una conducta hacia el logro de un objetivo. En dicho proceso intervienen variables tanto cognitivas en cuanto a las habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas y afectivas en tanto que comprende elementos como el autoconcepto y la autovaloración. La

interacción de ambas tiene el fin de complementarse y hacer eficiente la motivación, necesaria para que tenga lugar el aprendizaje.

Covington (2000), relaciona la motivación del logro con la autoestima y dice que el alumno siente que su valía está influenciada por su habilidad para conseguir logros. El ambiente escolar es muy competitivo, por lo tanto, el alumno se esfuerza por no fracasar y a valorar el sobresaliente como un signo de capacidad, más que como un signo de poseer conocimiento. Agrega Covington (2000), que esta valoración tiene lugar a partir de cierto desarrollo cognitivo. Es decir, percibirse como esforzado o hábil es sinónimo para los niños; ser listo es poner mucho esfuerzo, y se asocia con el hecho de tener habilidad para hacer algo. Esto se debe a que su capacidad de procesamiento, aún en desarrollo, no le permite ejercer un control personal ni valorar las causas de fracaso o éxito, y por consiguiente establecer relaciones casuales.

De este modo, en el contexto escolar los docentes valoran más el esfuerzo que la habilidad. En otras palabras, mientras un alumno espera ser reconocido por su capacidad (que es importante para su estima), en el aula es reconocido por su esfuerzo. Así, muchos estudiantes emplean estrategias como la manipulación del esfuerzo o la excusa con el propósito de desviar la implicación de inhabilidad en caso de fracaso, para que no se ponga en duda su capacidad. El empleo constante de estas estrategias trae la consecuencia de un deterioro del aprendizaje y en definitiva el estudiante está propenso a fracasar tarde o temprano.

De lo anterior se derivan tres tipos de alumnos (Ruiz, 2005):

* Los orientados al dominio. Alumnos que tienen éxito escolar, presentan alta motivación de logro, se consideran capaces y muestran confianza en sí mismos.

* Los que aceptan el fracaso. Alumnos derrotistas que presentan una imagen propia deteriorada y expresan un sentimiento de desesperanza aprendido, es decir que han aprendido que el control sobre el ambiente es imposible o sumamente difícil y por lo tanto renuncian al esfuerzo.

* Los que evitan el fracaso. Alumnos que carecen de un firme sentido de autoestima y aptitud y ponen muy poco esfuerzo en su desempeño; para "proteger" su imagen ante un posible fracaso, llevan a cabo estrategias como la participación mínima en el aula, trampas en los exámenes, retraso en la realización de una tarea, etc.

Según Bandura (1987), para obtener un rendimiento académico adecuado no solo es suficiente poseer las capacidades y conocimientos necesarios, sino que además es preciso que

el alumno tenga expectativas de conseguir la meta fijada. Puntualiza Bandura (1987), que el estudiante realiza una acción si se cree capaz de llevarla a cabo, si se cree incapaz no lo intentará aunque tenga capacidad para ello. Por lo tanto, si un alumno piensa que no será capaz de aprobar una asignatura, no estudiará aunque tenga habilidad de sobra para superarla con éxito. En definitiva, lo que nos dice Bandura (1987), es que no basta con ser capaz, se necesita autoestima. Cuando un alumno se valora a sí mismo, los fracasos los atribuye a falta de esfuerzo y los éxitos a él mismo, de esta forma mantiene la motivación del logro y aprende.

Por otro lado, Adams & Gullotta (1989), afirman que la autoestima es reconocida como una enorme fuerza motivacional y que los alumnos se sienten desmotivados cuando su estatus se encuentra amenazado, para defenderse contra la pérdida de su autoestima. Además, Arroyo (1993), señala que la motivación del logro es un requisito previo para mejorar el nivel de autoestima, por lo que va implícita en el deseo de querer ser una persona respetada y digna de consideración por los demás.

En conclusión, la autoestima es un variable determinante en el proceso de motivación del logro de los alumnos. Poseer una autoestima adecuada posibilita que se mantenga la motivación por aprender y que el alumno esté más dispuesto por esforzarse para conseguir las metas fijadas.

- **Autoestima y creatividad.**

Existe una relación entre la autoestima y la creatividad ya que favorecer una autoestima positiva favorece el desarrollo del potencial creativo del niño, del mismo modo que a medida que el niño vaya consiguiendo logros creativos, su autoestima será más fuerte. Las conclusiones de diversos autores que a continuación se destacan, ponen de manifiesto esta relación existente.

De la Torre (1997), señala que las experiencias en la escuela deben fomentar la incorporación activa del niño al proceso educativo, para lo cual es necesario contribuir al desarrollo de su potencial creativo. Añade, que la creatividad es una respuesta natural del niño al entorno que le rodea, es una forma de interactuar con él. Cuando se le impide desarrollar su creatividad, también se le impide desarrollar su autoestima.

Por otro lado, Harter (1993), afirma la existencia de una estrecha relación entre la capacidad creadora del niño y su autoestima, planteándola en dos vertientes:

-Los individuos que tengan mayor confianza en sí mismos y mayor autoestima, tendrán más facilidad para expresar su potencial creativo que aquellos que confían menos en sí mismos y tienen menor autoestima.

-Los individuos que logren expresar su potencial creativo en mayor medida, tendrán a ir adquiriendo mayor confianza en sí mismos y mayor autoestima.

De este modo, es posible apreciar la influencia que ejerce la autoestima en la expresión y estimulación de la creatividad.

Además, Broc (1994), señala que los niños que desarrollan su creatividad tienen menos ansiedad, son más comunicativos, abiertos, espontáneos y curiosos que los alumnos que no confían en sí mismos y les da miedo expresar sus ideas. Añade, que la creatividad es una respuesta innata del niño al medio que le rodea, una forma de interactuar con su entorno, por lo tanto, si no se le permite desarrollar su creatividad, se le está impidiendo desarrollar su autoestima.

Todos estos autores ponen de manifiesto la importancia de estimular y desarrollar el potencial de los niños lo antes posible, es decir, desde la etapa infantil, ya que la estimulación de la creatividad en los niños influye en la construcción de una autoestima positiva. Por lo tanto, es muy importante que tanto padres como profesionales de la educación favorezcan que el niño pueda expresar su creatividad para su buen desarrollo personal. De lo contrario, el niño empezará a dudar de su valía y lugar que ocupa en el mundo y comenzará a limitar sus formas de expresión para evitar cualquier castigo o crítica.

Por otro lado, Bean (2000), señala que la creatividad contribuye a la autoestima y añade que la manera que los padres tienen de confirmar la importancia de la naturaleza básica del niño es apoyando y respetando su tendencia a comportarse de forma creativa. De este modo, cuando los padres aplauden las formas de expresión de sus hijos, estimulan su individualidad de forma equilibrada, o confirman su derecho a jugar, están permitiendo que desarrollen su creatividad y con ello fomentando su autoestima. Además, Bean (2000), afirma que la creatividad aumenta la conciencia de sí mismo y explica que la tendencia natural de los niños es expresar sus sentimientos directamente si se encuentran en un clima de seguridad y no creen que serán castigados o criticados. Por ello, es importante que el niño se sienta libre para expresarse, ya que es un factor que estimula el proceso creativo y facilita que los niños sean ellos mismos. Añade, que a los niños que se les niega la posibilidad de expresarse no comunican a los adultos si no se encuentran bien, manifestando sus sentimientos de forma inadecuada, por ejemplo, rompiendo objetos, robando, etc., y acaban restringiendo sus emociones, perjudicando su autoestima.

En definitiva, estimular la creatividad es suministrar a los niños muchas maneras de expresar sus emociones. Así, los niños que desarrollan su creatividad son capaces de expresar sus sentimientos, lo que supone una gran ventaja en sus relaciones sociales, al igual que son más conscientes de los sentimientos de los demás y más receptivos, desarrollando su empatía. Estas cualidades mejoran la posibilidad de aumentar su autoestima, ya que tienen confianza en sí mismos para controlar sus emociones.

Además, Bean (2000), señala que los individuos creativos se sienten integrados y realizados cuando hacen algo para lo que poseen una habilidad especial. Así, el proceso creativo ayuda a construir la integridad personal en los niños a medida que desarrollan talentos. Añade, que la autoestima es un factor necesario para ejercitar la integridad personal, ya que cuando hablamos de integridad nos referimos al reflejo de los valores, emociones y creencias en las decisiones que toma una persona. De ahí la importancia de la autoestima en el desarrollo de la creatividad.

En conclusión, integrar metodologías y estrategias específicas para desarrollar la creatividad en el aula debe de llevarse a cabo en todas las etapas educativas, adecuando las actividades a la etapa de desarrollo y características de los niños. De este modo, permitiendo el desarrollo de la creatividad contribuiremos a aumentar su autoestima, lo que resulta muy beneficioso para el alumno, ya que los niños con una autoestima positiva podrán superar y controlar los problemas, tendrán más confianza en sus habilidades y tenderán a no reprimir sus sentimientos y emociones, lo que conlleva más libertad y motivación para crear de una forma más enriquecedora y constructiva, tanto para ellos mismos como para las personas de su entorno.

4.2. La autoestima y el profesorado

En las investigaciones realizadas sobre las relaciones profesor- alumno, el estudio del rendimiento escolar ha predominado. Estas investigaciones se centran en averiguar que conductas del docente favorecen el rendimiento académico de sus alumnos. A continuación pasamos a referenciar las aportaciones de Machargo (1991) y Hargreaves (1978) sobre este tema.

Según Machargo (1991), el rendimiento académico logrado por los alumnos es indicador de la eficacia docente del profesor. Así, se considera un profesor eficaz como aquel que tiene habilidad para conseguir un alto nivel de aprendizaje de contenidos en sus alumnos y para mantener la disciplina en la clase.

Por otro lado, Hargreaves (1978), refiere que las conductas y actitudes del profesor contribuyen a la creación del clima en el aula. Por ello, una actitud positiva hacia sus

alumnos, respetándolos y aceptándolos, facilitándoles ayuda e inspirándoles confianza, favorecerá un clima en el aula de calidez, respeto y aceptación, contribuyendo a la aceptación de sí mismo por parte del alumno y de sus compañeros de clase. Además, esta actitud de aceptación se considera en numerosos programas de intervención como componente esencial para el desarrollo de la autoestima. Agrega Hargreaves (1978), que para que el profesor tenga esta actitud positiva hacia sus alumnos, en primer lugar debe conseguir la aceptación de él mismo y tener una formación adecuada en este sentido.

A pesar de ello, muchos docentes consideran todavía que la autoestima es un aspecto que tiene que ser trabajado solo por orientadores o psicólogos, pero deben saber que ellos son una figura más en el elemento afectivo y social del estudiante, así que su actitud va a influir no solo en los resultados académicos, sino también en el estado emocional de los alumnos.

Cada día somos testigos de que tanto familiares como profesores expresan actitudes negativas dirigidas a niños y jóvenes, lo que contribuye a disminuir la autoestima de los alumnos. Por este motivo es necesario que padres y docentes eviten las siguientes acciones (Douglas, 1995 y Mruk, 1999):

- Transmitirle la idea de que es incompetente, ridiculizándolo y humillándolo.
- Maltratarlo moralmente.
- Castigarlo por expresar sentimientos como llorar o enfadarse.
- Hacerle ver que sus pensamiento y sentimientos no tiene valor.
- No educarlo con asertividad y empatía.
- Controlarlo mediante la vergüenza o la culpa.
- Utilizar el miedo como recurso para la disciplina.

Además, para que un alumno desarrolle positivamente su autoestima, es necesario una atmósfera propicia para facilitar y estimular la expresión del alumno, la aceptación de sí mismo y de los demás. El profesor es el responsable de conseguir esta atmósfera en el aula. Existen una serie de actitudes que todo docente debe llevar a cabo para propiciar este clima (Douglas, 1995):

- Mostrar interés por cada alumno y lo qué le afecta.
- Aceptar sinceramente al alumno y transmitirle su afecto y apoyo.

- Generar un ambiente de aceptación, sin censuras, sin críticas y sin miedo al error.
- Mostrar congruencia entre lo que dice y hace.
- Tener una actitud positiva hacia sus alumnos.
- Apoyar de forma incondicional al alumno como tal, sin centrarse en la conducta inadecuada.

Por último, otro tema que ha centrado las investigaciones sobre la interacción profesor-alumno es el estudio de las expectativas del profesor. Las expectativas forman parte de nuestra interacción habitual con las personas que forman parte de nuestro entorno y nos ayudan a anticipar las conductas de los demás. Son creencias generalizadas sobre otras personas o grupos sociales (Rogers, 1982). En el aula, el profesor tiene ciertas expectativas para cada alumno, aunque a veces sean inconscientes. Son ideas que hacen del rendimiento y de la conducta de sus alumnos.

Una de las investigaciones más conocidas sobre las expectativas del profesor, es la de Rosenthal & Jacobson (1980), que partieron de la hipótesis de que los individuos se comportan con frecuencia como se espera que lo hagan. Es decir, si se espera encontrar a una persona agradable, la manera de tratarla la convertirá en más agradable. Por lo tanto, si un profesor espera un desarrollo intelectual de ciertos alumnos de su clase, realmente mostrarán tal desarrollo. El profesor puede ser tanto un Pygmalion negativo para sus alumnos, al transmitir a determinados niños que espera muy poco de ellos como un Pygmalion positivo si comunica que espera un rendimiento alto de ellos.

En conclusión, si un alumno percibe del profesor una actitud positiva hacia él, ayudándolo y respetándolo, tendrá una autoestima más alta que el alumno que percibe una actitud negativa por parte del profesor.

4.3. La autoestima y el rendimiento académico

La autoestima en los alumnos es un factor importante en el rendimiento académico, aunque existen también otros factores como son el propio maestro y su metodología, el ambiente escolar, la participación de las familias y sus características socioeconómicas y culturales. Pero la autoestima es un factor con gran relevancia ya que las habilidades, capacidades, sentimientos de los estudiantes y la valoración que tengan de sí mismos, pueden llegar a favorecer o impedir el aprendizaje.

A continuación, se revisan las definiciones que sobre rendimiento académico han aportado distintos autores:

En primer lugar, el autor Touron (1985) define el rendimiento académico como la relación existente entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es una calificación cualitativa y cuantitativa, que si es válida y consistente, reflejará el aprendizaje o el logro de unos objetivos fijados. Este autor considera el rendimiento académico importante porque permite establecer en qué medida los estudiantes han alcanzado los objetivos educativos.

Por otro lado, Crespo de Acosta (1995) considera que el rendimiento académico es una medida de las capacidades que manifiestan en forma positiva lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de formación. Estas capacidades que responden a estímulos educativos se interpretan según objetivos preestablecidos. Los niveles mínimos de aprobación se fijan ante un determinado cúmulo de aptitudes y conocimientos, en relación a un grupo social.

Otro autor, Kaczynska (1935), define el rendimiento académico como el fin de todas las iniciativas educativas y todos los esfuerzos realizados por el profesor y el alumno. Con esta definición juzgamos la importancia del maestro por los conocimientos adquiridos de los alumnos.

En base a lo señalado por los autores previamente citados, se manifiesta que el rendimiento académico es una medida del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, en tal sentido, se convierte en una tabla imaginaria que indica el aprendizaje logrado en el aula, cuyo objetivo es central en la educación. En conclusión, el rendimiento académico no es solo un número como calificación de un examen, es más que eso, es el resultado de distintas etapas del proceso enseñanza-aprendizaje, fruto de todos los esfuerzos de los estudiantes, docentes y familias, y de la interiorización de conocimientos que han logrado incorporarlos a su propia conducta, en sus emociones, actos y pensamientos, para ser capaces de aplicarlos a su vida diaria.

Por otro lado, y como hemos dicho anteriormente, el rendimiento académico está influido por la metodología y acción del docente. De este modo, existen una serie de actividades que el profesor puede realizar para mejorar el rendimiento académico de sus alumnos (Maddox, 1979):

- Fomentar en los alumnos una autoestima positiva.

- Motivarlos para realizar actividades dirigidas al logro y a persistir en ellas.

- Mediante la orientación y la comprensión, debe contribuir en la resolución de los conflictos personales de sus alumnos y de ser necesario pedir ayuda al Departamento de Orientación.

- Contar con instrumentos de evaluación fiables del rendimiento académico.

- Distribuir los contenidos atendiendo a la diversidad en el aula.

- Desarrollar hábitos de estudios con la ayuda de talleres de orientación y formación.

- Orientar a sus alumnos en cuanto a métodos y horarios de estudio.

Como se puede observar, una de las acciones que el docente puede llevar a cabo para mejorar el rendimiento académico de sus alumnos es fomentar en ellos una autoestima positiva. La función que tiene la escuela, y por lo tanto el rol del maestro en el desarrollo de la autoestima de los alumnos es de gran relevancia, sobre todo porque es el lugar donde pasan más tiempo al día y hasta más horas que en el hogar familiar. Los Planes de Educación en España propician que se imparta una educación integral en los niños, es decir, que además de que los docentes tengamos la inquietud de terminar el temario a tiempo, obtener un aprendizaje significativo y un rendimiento académico satisfactorio, hay que atender otros aspectos relacionados con el área social y afectiva para que los alumnos reciban una formación integral. Porque poseer una autoestima alta es de gran importancia dentro del proceso educativo, ya que un niño que posee confianza en sí mismo se siente más capaz de aprender y por lo tanto tiene más posibilidades de tener un rendimiento académico satisfactorio, por el contrario un niño que no confía en sí mismo se sentirá incapaz de aprender y en ocasiones ni lo intentará.

En lo que respecta a la relación entre autoestima y rendimiento académico, los resultados obtenidos por Kifer (1995), permiten fundamentar que el éxito en los trabajos escolares se encuentra sumamente relacionado con personalidades positivas y que el fracaso escolar se encuentra altamente vinculado a bajos niveles de autoestima y de habilidades.

Por otro lado, Harter (1993) ha señalado en sus investigaciones que los niños que perciben su competencia escolar alta, tienen mayores posibilidades de lograr un resultado académico satisfactorio, mientras que aquellos que tienen una percepción de su competencia escolar más bien baja, tienen menos posibilidades de obtener éxito académico.

Añade Covington (2000), que las percepciones bajas de competencia escolar inducen a los alumnos a orientar su comportamiento más hacia la defensa de su reputación como persona competente, que hacia un aprendizaje satisfactorio.

De este modo, un alumno que rinde adecuadamente tendrá una opinión positiva de sí mismo y de su capacidad como estudiante. Cuando un alumno recibe una calificación alta, siendo consciente que es la nota que obtuvo como resultado de su esfuerzo y dedicación, su autoestima se ve reforzada. Las buenas notas le ayudan a hacer una valoración más positiva de sí mismo porque cree en sus capacidades y ello aumenta su autoestima. Aunque las tareas sean complicadas, se esfuerza por resolverlas y de esta forma desarrolla lo mejor de sí mismo. Una autoestima positiva eleva la probabilidad del éxito al dar confianza a los alumnos para afrontar tareas difíciles, para perseverar cuando se presenten problemas y para disminuir la ansiedad (Santin, 1997). Por el contrario, el alumno que fracasa, está inseguro de sus capacidades y posibilidades académicas, tendrá problemas en el desenvolvimiento en clase, se conforma y no pone a prueba sus habilidades.

Sin embargo, no se puede afirmar rotundamente que todo alumno con elevada autoestima tiene necesariamente un buen rendimiento académico. Una autoestima positiva es condición necesaria, pero no suficiente para un buen rendimiento académico. Es condición necesaria porque ejerce una gran influencia en la formación académica de los alumnos, así el nivel de autoestima es responsable de muchos éxitos y fracasos académicos (Manassero, 1995).

En conclusión, el rendimiento académico de los alumnos se ve mejorado por un desarrollo positivo de su autoestima. Por ello, en las aulas se debe trabajar para aumentar la autoestima de los alumnos, porque así se sentirán capaces de aprender y conseguir los retos que se propongan con mayores posibilidades de éxito que el alumno que tenga una autoestima baja.

5. El paradigma sociocognitivo

Los modelos o paradigmas educativos permanecerán vigentes si dan respuestas a las necesidades de la sociedad de su época. Nuestra situación social actual derivada de la globalización, demanda una perspectiva distinta de enfoques y principios pedagógicos.

La propuesta de aprendizaje del siglo XXI es una educación de calidad para todos y centra su interés en la construcción activa del alumno sobre el aprendizaje, es decir, un aprendiz activo y en que el alumno y el maestro exploren y aprendan juntos, de diferentes formas. Por otro lado, los contenidos conceptuales pasan a un segundo plano y se da más importancia a otros elementos como los sociales y al desarrollo de habilidades y destrezas. En definitiva, la propuesta de aprendizaje del siglo en que vivimos, demanda un paradigma nuevo donde se consideren la parte cognitiva como requiere la sociedad del conocimiento, la

formación del capital humano en capacidades y habilidades y la organización humano-social educando en valores y actitudes.

El programa de autoestima que se pretende diseñar, está basado en este nuevo paradigma sociocognitivo, ya que para mejorar la autoestima de nuestros alumnos se cree conveniente seguir esta metodología en la que el alumno tenga un papel activo en el proceso-enseñanza aprendizaje y el profesor tenga el papel de mediador, educando tanto en conocimientos, como habilidades y destrezas, además de valores y actitudes tan necesarias en la sociedad en la que vivimos.

El fundamento epistemológico del paradigma sociocognitivo son las teorías sociocultural-contextual de Vygostsky y Feuerstein y el paradigma cognitivo de Piaget, Bruner y Ausubel, etc., así como otras teorías del procesamiento de la información², y de la teoría de la Gestalt³, etc. Aunque esta propuesta de intervención se centrará en la teoría cognitiva de Piaget (1981) y en la teoría sociocultural de Vigostsky (1979).

El paradigma sociocognitivo se considera de carácter social porque el alumno aprende en un escenario concreto, en el mundo social en el que vive y en el aula llena de interacciones, y de carácter cognitivo porque explica y clarifica qué es aprender, cómo se aprende, qué procesos utiliza el alumno para aprender y qué destrezas y capacidades necesita para aprender.

El estudiante vive y aprende en un contexto determinado, y utiliza las herramientas (signos e instrumentos) de la cultura en la que vive, pero a la vez el alumno percibe la información, la procesa en su mente, la elabora y se apropia de ella, utilizando determinados procesos mentales. En el mismo individuo se dan los dos procesos, la apropiación de la información que ofrece el medio cultural en el que habita y apropiación de la cultura utilizando las herramientas mentales a través del ejercicio de su mente (Sternberg, 1988).

De este modo se desarrollan los procesos mentales afectivos, cognitivos y los esquemas mentales, creando mentes sistémicas y sintéticas que facilitan a la persona el aprender a aprender. En conclusión, ayuda al educando a desarrollar su inteligencia escolar. En palabras de Feuerstein (2008), “el alumno puede aprender a ser inteligente”.

² Teorías del procesamiento de la información: estudian la forma en que las personas prestan atención a los sucesos del medio, cómo codifican la información que deben aprender y la relacionan con los conocimientos que ya tienen, almacenan la nueva información en la memoria y la recuperan cuando la necesitan.

³ Teoría de la Gestalt: teoría de la percepción visual global de la información en su configuración y forma. Según esta teoría los objetos y los acontecimientos se perciben como un todo organizado. La organización básica comprende una figura (en la que nos concentramos) sobre un fondo. Su aplicación en el campo educativo está en la solución de problemas (pensamiento productivo), demostrando la utilidad del aprendizaje de reglas en comparación con la memorización.

En resumen, el paradigma sociocognitivo reúne de forma coherente y sencilla los elementos del currículum necesarios para desarrollar la inteligencia en sus tres facetas, la afectiva, la cognitiva y los esquemas mentales.

5.1. Teoría cognitiva de Piaget

La teoría cognitiva de Piaget (1981) se basa en los procesos mentales implicados en el proceso de aprendizaje que permiten la adquisición de los conocimientos previos sobre aprendizajes posteriores. Esto viene a formar un cúmulo de conocimientos para terminar en aprendizajes concretos de áreas más especializadas.

Según esta teoría cognitiva, el individuo se encuentra en permanente interacción con la realidad que desea conocer para afianzar las continuas adaptaciones y mantener un equilibrio en esos intercambios. De esta forma, el individuo adquiere los conocimientos superando y resolviendo problemas que le permitan adaptarse a los nuevos retos y a las diferentes situaciones.

5.2. Teoría sociocultural de Vigotsky

La teoría sociocultural de Vigotsky (1979) aporta un modelo de aprendizaje donde el contexto ocupa un lugar central y la interacción social se convierte en el motor del desarrollo. Según este autor, la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo y considera el aprendizaje como un mecanismo esencial para lograrlo.

Vigotsky (1979) afirmaba que el individuo tiene un proceso natural del desarrollo que se refiere al aprendizaje del niño. Este aprendizaje se da cuando el individuo interactúa con el medio. También hablaba de “mediadores”, que son las vivencias, contactos y experiencias que el niño tiene y que le guían en el desarrollo de sus habilidades cognitivas o mentales. Con todas estas afirmaciones podemos decir que según este autor, el niño no aprende de una forma aislada, sino en interacción social.

El concepto de 'zona de desarrollo próximo' (en adelante ZPD) fue introducido por este autor y hace referencia a la distancia entre el nivel real de desarrollo (lo que el niño puede hacer por sí mismo) y el nivel de desarrollo potencial (lo que el niño puede hacer con la ayuda de un adulto). En este concepto de ZPD hay que tener en cuenta la capacidad de imitación del niño y la importancia del contexto social. El aprendizaje escolar debe ser congruente con el nivel de desarrollo que tiene el individuo, ya que aprendizaje y desarrollo son dos procesos que interactúan.

Vigotsky, a diferencia de otras posiciones, como la escuela Piagetiana o de la Gestalt, considera el aprendizaje asociativo insuficiente. El conocimiento se construye en interacción

social por medio de habilidades y operaciones cognitivas. Vigotsky señala que el desarrollo intelectual del niño se da primero en el plano social y después en el nivel individual.

Las implicaciones del pensamiento de Piaget (1981) y del pensamiento de Vigotsky (1979) dan lugar a una serie de principios generales sobre el aprendizaje, en los cuales se basa el paradigma sociocognitivo, y que serán los que se tendrán en cuenta a la hora de elaborar el programa de autoestima:

1. Los objetivos educativos deben, además de estar centrados en el alumno, partir de sus actividades. El alumno es el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje por lo tanto los objetivos deben estar centrados en él y partir de experiencias, necesidades y diversidad de intereses de los alumnos.

2. Los contenidos son recursos al servicio del desarrollo evolutivo natural, no fines en sí mismos. Los contenidos deben ser secuenciales y utilizarse como base a partir de la cual programar actividades de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos propuestos.

3. El aprendizaje por descubrimiento es el principio básico de la metodología de enseñanza. Todo el conocimiento real es aprendido por uno mismo. El descubrimiento es el generador único de motivación y confianza en sí mismo y organiza de manera eficaz lo aprendido para utilizarlo posteriormente.

4. El proceso de aprendizaje es un proceso de reorganización cognitiva. El alumno organiza el conocimiento nuevo de acuerdo con las operaciones intelectuales que posee (siguiendo sus procesos evolutivos) y sus conocimientos anteriores, integrando, modificando y estableciendo relaciones entre ambos conocimientos (el nuevo y el que ya posee).

5. El aprendizaje depende del nivel de desarrollo del individuo, es decir, de su nivel de desarrollo cognitivo, ya que la actividad constructiva del alumno se aplica a contenidos ya elaborados y definidos. Por otra parte, el desarrollo cognitivo dependerá de las oportunidades que tenga el alumno para aprender.

6. El proceso de aprendizaje es constructivo interno. El alumno construye su propio conocimiento a partir de la base de los conocimientos que ya posee.

7. En el proceso de aprendizaje son importantes los conflictos cognitivos, que es cuando se rompe el equilibrio entre los esquemas del alumno y los acontecimientos externos.

8. La interacción social favorece el proceso de aprendizaje del alumno. El conocimiento se construye en interacción social entre el alumno y el profesor, otros alumnos y la comunidad en general.

9. La experiencia física es una toma de conciencia de la realidad que favorece la solución de problemas y facilita el aprendizaje. El conocimiento es construido a partir de la experiencia, por ello, no solo se debe acudir a la clase magistral, sino incluir actividades de laboratorio, experimentación y solución de problemas. El ambiente de aprendizaje es más relevante que la mera transmisión de información.

10. La mejor forma de adquirir conocimientos es mediante el trabajo en equipo, colaboración, cooperación, e intercambio de puntos de vista en la búsqueda común del conocimiento.

Como se puede comprobar, respecto al papel del alumno se establecen en este contexto dos hechos sustanciales. Por un lado reconstruye sus saberes, con la participación social. Es decir, necesita del otro, no puede hacerlo solo, lo que facilita la realización de procesos complejos de pensamiento y el aprendizaje adquirido será óptimo. Por otro lado, la participación activa del educando en el proceso de construcción personal, junto con la participación del profesor como mediador, posibilitará conseguir el desarrollo deseado, dentro del enfoque sociocognitivo.

En conclusión, en el paradigma sociocognitivo:

- La enseñanza es sustituida por el aprendizaje.
- El alumno es el centro del proceso educativo y la labor del docente es la de mediador.
- La finalidad que se persigue es el desarrollo de destrezas-capacidades, actitudes y valores, y no la adquisición solo de contenidos.
- Se lleva a cabo una educación en valores que permiten al alumno insertarse en la sociedad en la que vive como una persona responsable, dinámica, valiosa y creativa.
- Se da importancia y se prioriza el desarrollo de los procesos mentales.

Capítulo III: Programa de Autoestima

En este capítulo se describe el programa de autoestima denominado “Conocerme mejor para quererme más” y su desarrollo a lo largo de distintas sesiones planificadas para favorecer la autoestima y así mejorar el rendimiento académico de los alumnos de 5º curso de Educación Primaria del Colegio Escuelas Profesionales de la Sagrada Familia de la ciudad de Osuna.

3.1.- Destinatarios

Los destinatarios del programa de autoestima “Conocerme mejor para quererme más”, son alumnos de 5º curso de Educación Primaria, con edades comprendidas entre los 10 y 11 años.

3.2.- Objetivos

- Objetivo general:

Mejorar la autoestima de los alumnos para aumentar su rendimiento académico.

A continuación, se describen los objetivos específicos teniendo en cuenta los distintos componentes de la autoestima según Mruk (1999), entre los cuales señala: un componente cognitivo (lo que pienso, autoconocimiento), un componente afectivo (lo que siento, autovaloración) y un componente conductual (lo que hago, autorrealización). Así, cada objetivo específico se relaciona con un componente de la autoestima

-Objetivos específicos:

1.- Mejorar el autoconocimiento de los alumnos a partir de las interacciones personales para poder autorregularse y autodirigirse.

2.- Mejorar la autovaloración de los alumnos a través de la observación propia de uno mismo y la asimilación e interiorización de la opinión que los demás compañeros tienen sobre ellos.

3.- Desarrollar la autorrealización de los alumnos llevando a la práctica un comportamiento consecuente y coherente con sus pensamientos y sentimientos.

3.3.- Cronograma

La duración del programa “Conocerme mejor para quererme más” será de 5 semanas, llevándose a cabo durante 10 sesiones de 55 minutos cada una, dos veces por semana. En la tabla nº 2 se muestra de forma resumida el cronograma de las sesiones llevadas a cabo para el desarrollo de las distintas actividades propuestas:

	Nº de sesión	Nombre de la actividad	Duración
1ª semana	1	El magnífico regalo	55 min.
	2	El mensaje	55 min.
2ª semana	3	Vamos de viaje	55 min.
	4	El amigo invisible	55 min.
3ª semana	5	Mis logros de hoy	55 min.
	6	Mi eslogan	55 min.
4ª semana	7	No es verdad	55 min.
	8	Mi escalera	55 min.
5ª semana	9	El espejo mágico	55 min.
	10	El compromiso	55 min.

Tabla nº 2: Cronograma del programa “Conocerme mejor para quererme más”.

3.4.- Metodología

El programa de autoestima “Conocerme mejor para quererme más” tiene como propósito trabajar con tres dimensiones claramente definidas: el autoconocimiento, la autovaloración y la autorrealización. La fundamentación de trabajar con estas tres dimensiones se basa en que la autoestima alberga tres componentes que juntos van a ir configurando al individuo de forma integral. Como se describe en el marco teórico estos tres componentes son: componente cognitivo, componente afectivo y componente conductual.

Además, este programa de autoestima está basado en el paradigma sociocognitivo, ya que para mejorar la autoestima de nuestros alumnos se cree conveniente seguir esta metodología en la que el alumno tenga un papel activo en el proceso-enseñanza aprendizaje y el profesor tenga el papel de mediador, educando tanto en conocimientos, como habilidades y destrezas, además de valores y actitudes tan necesarias en la sociedad en la que vivimos. Así, esta propuesta de intervención se centrará en la teoría cognitiva de Piaget (1981) y la teoría sociocultural de Vigostsky (1979), utilizando estrategias de metodología activa y actividades significativas.

Las actividades serán realizadas por el profesor tutor, y para su mayor eficacia, integradas en el currículo escolar, creando un ambiente en clase que facilite el desarrollo intelectual, social y afectivo. Por otro lado, es importante que el profesor exprese la conexión entre las distintas actividades, por lo que cada una de ellas estará precedida de un resumen de la anterior. Esto aumentará la motivación de los alumnos.

Para la aplicación del programa es necesario cierto conocimiento previo de los docentes respecto de la autoestima, como concepto, dimensiones, importancia y su relación con el rendimiento académico. Además, el profesor debe mostrar una actitud de aceptación hacia lo que expresen sus alumnos, sin mostrar ningún tipo de juicio y valorando todas sus aportaciones.

Al inicio de cada actividad se informará a los alumnos de los objetivos y criterios de evaluación, así como una explicación detallada del procedimiento, materiales, etc.

3.5.- Actividades

El programa de autoestima “Conocerme mejor para quererme más”, como hemos visto anteriormente, se realiza durante 10 sesiones llevando a cabo una actividad en cada una de ellas. Se pretendía que las actividades pudieran dar respuesta a los objetivos específicos propuestos, por lo que a continuación se desglosan los objetivos para las actividades, de manera que se pueda establecer una relación entre los objetivos específicos y los objetivos de las actividades.

Los objetivos de dichas actividades son los siguientes:

A.- Aumentar el conocimiento propio y de los demás compañeros, tanto en relación a aspectos físicos como a defectos y cualidades, habilidades y destrezas, así como en relación a sentimientos, gustos y aficiones.

B.- Desarrollar la capacidad de plasmar de un modo visual y plástico la imagen de sí mismo y presentarla a los demás.

C.- Desarrollar la identidad personal, reconociéndose como un individuo único y diferente a los demás.

D.- Descubrir las cualidades más sobresalientes que los demás ven en ellos, así como los rasgos que pueden molestar a sus compañeros.

E.- Reflexionar sobre quiénes son en el momento actual, así como sobre sus gustos, sentimientos y aficiones y aprender a plantearse qué les gustaría cambiar y qué les gustaría hacer.

F.- Ser consciente de la gran cantidad de potencialidades y recursos que posee, así como de los logros y éxitos que han conseguido y están consiguiendo.

G.- Mostrar las propias potencialidades y logros ante los demás compañeros.

H.- Aprender a valorar las cualidades propias y las que los demás poseen.

I.- Aprender a recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que cada uno posee.

J.- Aceptar los defectos que tiene como parte de sí mismo.

K.- Evitar la utilización de etiquetas sobre aspectos negativos de sí mismos y de los demás.

L.- Relacionar los éxitos alcanzados con los recursos que posee, aumentando el control sobre los objetivos logrados.

M.- Conocer qué metas quiere alcanzar, a dónde quiere llegar.

N.- Comprometerse en la consecución de sus metas y llevar a cabo pequeños logros que les acerquen a ellas, siendo conscientes de lo que van alcanzando poco a poco.

Ñ.- Aceptar el hecho de que todos cometemos errores para que no se convierta en un obstáculo en la consecución de los objetivos planteados.

A continuación se muestra como cada objetivo específico del programa se relaciona con los objetivos propuestos para cada una de las actividades (tabla nº 3):

		Objetivos específicos		
		1	2	3
Objetivos de las actividades	A	X		
	B	X		
	C	X		
	D	X		
	E	X		
	F		X	

	G		X	
	H		X	
	I		X	
	J		X	
	K		X	
	L			X
	M			X
	N			X
	Ñ			X

Tabla nº 3: Concordancia entre objetivos específicos del programa y objetivos de las actividades.

En la tabla nº 4 se describe de forma resumida la organización de las distintas sesiones que comprenden el programa “Conocerme mejor para quererme más”, indicando en cada caso qué objetivos se pretende lograr:

Nº sesión	Denominación de la actividad	Objetivos de las actividades
1	El magnífico regalo.	A, B, C, H, J.
2	El mensaje.	A, D, H, I, J.
3	Vamos de viaje.	A, D, E.
4	El amigo invisible.	H, I.
5	Mis logros de hoy.	F, G, H, I.
6	Mi eslogan.	C, F, G, I.
7	No es verdad	A, J, K.
8	Mi escalera	C, F, G, L.
9	El espejo mágico	M, N.
10	El compromiso	M, N, Ñ.

Tabla nº 4: Secuencia de actividades del programa “Conocerme mejor para quererme más”.

A continuación, se describe el desarrollo de cada sesión, especificando los objetivos, duración, recursos y materiales, metodología y criterios de evaluación.

• **Sesión nº 1:**

Denominación: El magnífico regalo

Objetivos:

-A: Aumentar el conocimiento propio y de los demás compañeros, tanto en relación a aspectos físicos como a defectos y cualidades, habilidades y destrezas, así como en relación a sentimientos, gustos y aficiones.

-B: Desarrollar la capacidad de plasmar de un modo visual y plástico la imagen de sí mismo y presentarla a los demás.

-C: Desarrollar la identidad personal, reconociéndose como un individuo único y diferente a los demás.

-H: Aprender a valorar las cualidades propias y las que los demás poseen.

-J: Aceptar los defectos que tiene como parte de sí mismo.

Duración: 55 minutos.

Metodología: En primer lugar, el profesor introduce la actividad indicando que todas las personas tenemos unas características positivas y otras negativas que nos hacen distintos a los demás. Es importante, insistir en que todos tenemos cualidades y también defectos que en principio debemos aceptar y posteriormente plantearnos la forma de mejorarlos.

A continuación, se forman equipos de 4 o 5 alumnos y salen al patio, encontrándose varias cajas de regalo (una para cada equipo) que contienen un espejo en su interior. Los alumnos abren los regalos y observan su contenido, expresando de qué se trata, qué color tiene y para que lo usamos en nuestra vida diaria. Se les pregunta para que reflexionen qué regalo les ha tocado, qué ven en el espejo y si todos tienen el mismo regalo. Los alumnos se observan en el espejo y deben concluir con ayuda del profesor que el verdadero regalo son ellos mismos reflejados en el espejo, expresando si les gusta o no su magnífico regalo.

Seguidamente, vuelven al aula y se les pide a los alumnos que realicen un dibujo del magnífico regalo que les ha tocado, que no es otra cosa que llevar a cabo un retrato de ellos mismos en un folio. Se les explica que en dicho retrato debe aparecer todo su cuerpo, reflejando cómo se ven y dibujando sus rasgos físicos, color de ojos, pelo, figura, etc. Después, en torno a la figura, deben trazar 10 flechas, como si salieran del interior, y en cada una de ellas escriben 5 cualidades y 5 defectos que piensan que tienen, alternativamente. Por último, lo adornan con un símbolo que exprese el amor que sienten por ellos mismos.

Una vez concluido el retrato, se reúnen en grupo y cada uno va presentando su dibujo a los demás alumnos de la clase, explicando el motivo de la elección de esas cualidades y esos defectos mejorables. Así, los alumnos pueden darse cuenta de que todos los demás

compañeros también tienen cualidades y defectos y que no son los únicos, defectos que al mismo tiempo se pueden mejorar.

Recursos:

Recursos materiales: cajas decoradas, espejos medianos, folios, lápices y colores.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el patio y el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 5 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
A	Aumenta el conocimiento de sus cualidades y defectos y el de sus compañeros
B	Es capaz de plasmar de un modo visual y plástico la imagen de sí mismo y presentarla a los demás.
C	Es capaz de reconocerse como un individuo único y diferente a los demás
H	Valora las cualidades propias y las que los demás poseen
J	Acepta los defectos que tiene como parte de sí mismo

Tabla nº 5: Criterios de evaluación de la actividad “El magnífico regalo”.

• Sesión nº 2:

Denominación: El mensaje.

Objetivos:

-A: Aumentar el conocimiento propio y de los demás compañeros, tanto en relación a aspectos físicos como a defectos y cualidades, habilidades y destrezas, así como en relación a sentimientos, gustos y aficiones.

-D: Descubrir las cualidades más sobresalientes que los demás ven en ellos, así como los rasgos que pueden molestar a sus compañeros.

-H: Aprender a valorar las cualidades propias y las que los demás poseen.

-I: Aprender a recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que cada uno posee.

-J: Aceptar los defectos que tiene como parte de sí mismo.

Duración: 55 minutos.

Metodología: En primer lugar, se forman pequeños grupos de 3 o 4 alumnos, cuyos miembros deberán tener cierto grado de conocimiento entre ellos, el cual puede haberse adquirido con la realización de la actividad anterior. Una vez formados los grupos, el profesor explica que cada uno debe escribir un mensaje a cada componente del grupo. Dicho mensaje debe ir acompañado de un dibujo, siendo importante que exprese cómo vemos a esa otra persona. Por ejemplo, a un compañero muy dulce podemos entregarle un mensaje con el dibujo de una golosina, a alguien muy cariñoso el dibujo de un osito de peluche, a un compañero fiel el dibujo de un perro, etc. En dicho mensaje debe haber algo positivo y algo negativo que esa persona puede mejorar. Es muy importante que el profesor motive a los alumnos en la búsqueda de originalidad del dibujo y el mensaje, explicándoles lo que simboliza esta actividad. Se puede explicar la actividad al final del día anterior para dar tiempo a los niños a que piensen los posibles mensajes y dibujos (15 minutos).

Durante un plazo señalado, los niños elaboran los dibujos y escriben los mensajes, que pueden haber pensado la tarde de antes. Después, los miembros de cada grupo se sitúan en círculo alejados de los demás para que no interfieran entre ellos. El niño que va a recibir los mensajes se coloca de pie y los demás miembros del grupo se van levantando y se lo entregan, dándole una explicación del porqué de ese mensaje y dibujo, mientras él permanece callado y se limita a recogerlos. Cada miembro ocupará la posición central hasta que hayan recibido todos los mensajes.

Una vez que todos los niños han recibido sus mensajes, se comenta a toda la clase qué sentimientos han tenido y qué mensaje les han sorprendido más, o si no han entendido alguno de ellos.

Recursos:

Recursos materiales: folios, lápices y colores.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 6 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
A	Aumenta el conocimiento de sus cualidades y defectos y el de sus compañeros
D	Descubre las cualidades más sobresalientes que los demás ven en ellos, así como los rasgos que pueden molestar a sus compañeros
H	Valora las cualidades propias y las que los demás poseen
I	Sabe recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que posee
J	Acepta los defectos que tiene como parte de sí mismo

Tabla nº 6: Criterios de evaluación de la actividad “El mensaje”.

• Sesión nº 3:

Denominación: Vamos de viaje.

Objetivos:

-A: Aumentar el conocimiento propio y de los demás compañeros, tanto en relación a aspectos físicos como a defectos y cualidades, habilidades y destrezas, así como en relación a sentimientos, gustos y aficiones.

-D: Descubrir las cualidades más sobresalientes que los demás ven en ellos, así como los rasgos que pueden molestar a sus compañeros.

-E: Reflexionar sobre quiénes son en el momento actual, así como sobre sus gustos, sentimientos y aficiones y aprender a plantearse qué les gustaría cambiar y qué les gustaría hacer.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

En primer lugar, el profesor pide a los alumnos que imaginen que en un par de días van a salir de viaje a un lugar desconocido y muy lejano. Durante varios años permanecerán en ese lugar. Deben de imaginar cuál será la imagen de ellos que recordarán sus amigos, familiares y personas de su entorno si tuviesen que estar muchos años sin verlos. Se les entrega papel y lápiz y en pocas frases deben resumir cuál creen que es esa imagen suya que permanecerá en el recuerdo. El profesor debe explicar que estas palabras deben describir aquellas cualidades más sobresalientes que pueden gustar a los demás, así como aquellos rasgos que les pueden molestar. Del mismo modo, deben describir qué es lo que han hecho

hasta ahora, reflexionando sobre sus gustos, sentimientos y aficiones, y que creen que quedará de ellos cuando se marchen. Las frases no tienen que ser largas y deben utilizar letras grandes.

A continuación, los alumnos se reúnen en grupo y cada uno va comentando lo que ha escrito, qué cree que dirían de él si saliera de viaje ahora mismo, que permanecería de él, si le gusta lo que recordarían los demás y si quiere cambiar algo. Los compañeros pueden opinar si es esa la imagen que tienen de él y si ha olvidado algún aspecto importante que debería resaltar.

Por último, cuando ya han terminado el profesor explica que esa es la imagen que tienen de nosotros si nos fuésemos ahora mismo de viaje, pero que aún estamos aquí y tenemos la posibilidad de cambiar aquello que no nos gusta de nosotros mismos, porque nos quedan muchos días por delante para hacer aquello por lo que queremos que nos recuerden los demás.

Recursos:

Recursos materiales: folios y lápices.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 7 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
A	Aumenta el conocimiento de sus cualidades y defectos y el de sus compañeros
D	Descubre las cualidades más sobresalientes que los demás ven en ellos, así como los rasgos que pueden molestar a sus compañeros
E	Reflexiona sobre quién es en el momento actual, así como sobre sus gustos, sentimientos y aficiones y aprende a plantearse qué le gustaría cambiar y qué le gustaría hacer.

Tabla nº 7: Criterios de evaluación de la actividad “Vamos de viaje”.

• Sesión nº 4:

Denominación: El amigo invisible.

Objetivos:

-H: Aprender a valorar las cualidades propias y las que los demás poseen.

-I: Aprender a recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que cada uno posee.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

En primer lugar, el profesor explica que cada persona tiene habilidades, destrezas y aspectos positivos que a veces nos es difícil de ver y únicamente se fijan en los defectos que tienen o creen tener. Por este motivo, es muy importante que nos veamos de forma positiva y para ayudarnos a hacerlo hemos elegido esta actividad en la que cada alumno va a recibir de tres amigos invisibles una gran cantidad de aspectos positivos, habilidades, destrezas, etc.

A continuación, se introduce en una bolsa trozos de papel con el nombre de tres alumnos cada uno. De uno a uno van cogiendo un papel y así cada alumno es amigo invisible de tres compañeros. Cada amigo invisible escribe cinco cualidades positivas de los tres compañeros que les haya tocado, y escribe el nombre del alumno al que van dirigidas esas cualidades en papeles diferentes, lo doblan y lo vuelven a introducir en la bolsa. Se les debe resaltar que solo pueden ser cualidades positivas y no negativas. Estas cualidades positivas pueden ser tanto habilidades y destrezas como gustos o aficiones que también le gusta hacer al amigo invisible. Seguidamente, el profesor reparte a cada alumno su papel correspondiente con sus cualidades positivas, que serán tres folios para cada alumno.

Por último, cada alumno lee en voz alta los aspectos positivos que ha recibido y el profesor le pregunta qué cualidad le ha sorprendido más, qué es lo que más le ha gustado, cuál es la que se repite más, en qué no está de acuerdo y cómo se ha sentido recibiendo y dando retroalimentación positiva y afectiva.

Recursos:

Recursos materiales: folios y lápices.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 8 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
H	Valora las cualidades propias y las que los demás poseen
I	Sabe recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que posee

Tabla nº 8: Criterios de evaluación de la actividad “El amigo invisible”.

• Sesión nº 5:

Denominación: Mis logros de hoy.

Objetivos:

-F: Ser consciente de la gran cantidad de potencialidades y recursos que posee, así como de los logros y éxitos que han conseguido y están consiguiendo.

-G: Mostrar las propias potencialidades y logros ante los demás compañeros.

-H: Aprender a valorar las cualidades propias y las que los demás poseen.

-I: Aprender a recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que cada uno posee.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

El profesor introduce la actividad explicando que todos los días nos ocurre algo bueno, hemos logrado algo que nos costaba, hemos aprendido algo difícil, nos han felicitado por algo, hemos evitado algún comportamiento que a los demás no les gustaba, etc., es decir, siempre hay algo, aunque para los demás no sea nada y para nosotros sí sea importante, porque siempre hay algo que no sabíamos la semana pasada o que hicimos mejor que ayer.

A continuación, el profesor sitúa a un alumno frente a toda la clase para que explique lo que ha aprendido durante la jornada, algo que ha conseguido que le resultara difícil, algún comportamiento que ha mejorado, etc. El profesor debe ayudar a los alumnos con más baja autoestima para que digan algún éxito alcanzado, e incluso a medida que los alumnos van saliendo pueden ver identificados logros que ellos mismos han alcanzado.

Finalmente, entregan por escrito al profesor los éxitos alcanzados y que han comentado ante toda la clase.

Recursos:

Recursos materiales: folios y lápices.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 9 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
F	Es consciente de la gran cantidad de potencialidades y recursos que posee, así como de los logros y éxitos que ha conseguido y está consiguiendo
G	Muestra las propias potencialidades y logros ante los demás compañeros
H	Valora las cualidades propias y las que los demás poseen
I	Sabe recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que posee

Tabla nº 9: Criterios de evaluación de la actividad “Mis logros de hoy”.

• **Sesión nº 6:**

Denominación: Mi eslogan.

Objetivos:

-C: Desarrollar la identidad personal, reconociéndose como un individuo único y diferente a los demás.

-F: Ser consciente de la gran cantidad de potencialidades y recursos que posee, así como de los logros y éxitos que han conseguido y están consiguiendo.

-G: Mostrar las propias potencialidades y logros ante los demás compañeros.

-I: Aprender a recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que cada uno posee.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

En primer lugar, el profesor explica que cada alumno va a realizar un anuncio sobre sí mismo que llame la atención y sea novedoso, resaltando aquellas cualidades más positivas que poseen. El profesor puede poner ejemplos y comentar algunos anuncios con los alumnos para generarles ideas.

A continuación, los alumnos elaboran su cartel publicitario con un eslogan. Para ello, disponen de cartulina, colores, témperas, revistas, etc. Una variante podría ser que realizaran un power point con su spot publicitario, añadiéndole una música de fondo. Después, se podrían ver las exposiciones de los alumnos en la pizarra digital, dándoles tiempo para que trabajasen en casa.

Por último, una vez terminados los anuncios, se comparten en clase mediante dinámica de grupo, presentando cada alumno su eslogan de sí mismo a los demás compañeros.

Recursos:

Recursos materiales: cartulinas, lápices de colores, témperas, acuarelas, rotuladores y revistas.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 10 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
C	Es capaz de reconocerse como un individuo único y diferente a los demás
F	Es consciente de la gran cantidad de potencialidades y recursos que posee, así como de los logros y éxitos que ha conseguido y está consiguiendo
G	Muestra las propias potencialidades y logros ante los demás compañeros
I	Sabe recibir el reconocimiento por parte de los compañeros de las cualidades, habilidades y destrezas que posee

Tabla nº 10: Criterios de evaluación de la actividad “Mi eslogan”.

• **Sesión nº 7:**

Denominación: No es verdad.

Objetivos:

-A: Aumentar el conocimiento propio y de los demás compañeros, tanto en relación a aspectos físicos como a defectos y cualidades, habilidades y destrezas, así como en relación a sentimientos, gustos y aficiones.

-J: Aceptar los defectos que tiene como parte de sí mismo.

-K: Evitar la utilización de etiquetas sobre aspectos negativos de sí mismos y de los demás.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

En primer lugar, el profesor pide a los alumnos que escriban al menos 5 etiquetas negativas que los demás compañeros les atribuyen o se atribuyen ellos mismos. Una vez que todos los alumnos han escrito estas 5 características negativas, doblan el folio y se lo entregan al profesor.

Seguidamente, el profesor agrupa todas las características negativas y las escribe en la pizarra. Puede pedir a algún alumno que las anote, mientras él se las dicta. Es necesario que el profesor insista en el hecho de que todos tenemos aspectos negativos para que exista un clima de confianza y todos los alumnos puedan reconocer ante los demás compañeros estos aspectos. Después, el profesor comenzará a preguntar eligiendo una característica anotada, que puede ser la que más tengan en común los alumnos. Puede preguntar: ¿A quién se le ha asignado alguna vez esta etiqueta? ¿Quién piensa que es una característica suya? Cuando lo haya admitido algún alumno o varios, el profesor debe ayudarlos a relativizar para evitar las generalizaciones (no siempre, no con todo el mundo), concretando en qué momentos ocurre, con qué personas, en qué sitios, etc. Se animará a los demás compañeros para que también participen ayudándole a concretar.

Finalmente, el profesor les vuelve a pedir a los alumnos que reescriban sus características negativas, analizándolo de nuevo con lo que han aprendido.

Recursos:

Recursos materiales: folios y lápices.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 11 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
A	Aumenta el conocimiento de sus cualidades y defectos y el de sus compañeros
J	Acepta los defectos que tiene como parte de sí mismo
K	Evita la utilización de etiquetas sobre aspectos negativos de sí mismo y de los demás.

Tabla nº 11: Criterios de evaluación de la actividad “No es verdad”.

• Sesión nº 8:

Denominación: Mi escalera.

Objetivos:

-C: Desarrollar la identidad personal, reconociéndose como un individuo único y diferente a los demás.

-F: Ser consciente de la gran cantidad de potencialidades y recursos que posee, así como de los logros y éxitos que han conseguido y están consiguiendo.

-G: Mostrar las propias potencialidades y logros ante los demás compañeros.

-L: Relacionar los éxitos alcanzados con los recursos que posee, aumentando el control sobre los objetivos logrados.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

En primer lugar, el profesor debe transmitir a los alumnos la importancia de relacionar logros con habilidades y destrezas, resaltando la idea de que debemos atribuirnos

a nosotros mismos todos nuestros logros alcanzados, por muy pequeños que sean, incluso debemos atribuirnos, por ejemplo, el portarnos bien en clase.

A continuación, se les pide a los alumnos que dibujen una escalera ocupando todo el folio. En la parte inferior de cada peldaño, deben escribir una habilidad o destreza que consideren que poseen, y en la parte superior del peldaño un logro que les ha permitido alcanzar esa habilidad, hasta completar la escalera. Posteriormente, se divide la clase en pequeños grupos, y cada alumno enseña a los demás miembros su escalera, explicando la relación entre sus logros y sus destrezas y cómo creen que los han conseguido.

Finalmente, el profesor les puede pedir que se queden con la hoja toda la semana y añadan más logros conseguidos.

Recursos:

Recursos materiales: folios y lápices de colores.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 12 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
C	Es capaz de reconocerse como un individuo único y diferente a los demás
F	Es consciente de la gran cantidad de potencialidades y recursos que posee, así como de los logros y éxitos que ha conseguido y está consiguiendo
G	Muestra las propias potencialidades y logros ante los demás compañeros
L	Relaciona los éxitos alcanzados con los recursos que posee, aumentando el control sobre los objetivos logrados.

Tabla nº 12: Criterios de evaluación de la actividad “Mi escalera”.

• Sesión nº 9:

Denominación: El espejo mágico.

Objetivos:

-M: Conocer qué metas quiere alcanzar, a dónde quiere llegar.

- N: Comprometerse en la consecución de sus metas y llevar a cabo pequeños logros que les acerquen a ellas, siendo conscientes de lo que van alcanzando poco a poco.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

En primer lugar, el profesor introduce la actividad contando la siguiente historia: imaginad que os regalan un espejo, pero no le hacéis mucho caso, lo colocáis en la estantería de la habitación y ya está. Pero un día, aburridos en vuestra habitación lo cogéis para jugar y miraros en él, y por arte de magia, os veis dentro de 20 años, ¿cómo os imagináis que seríais? Después os veis dentro de 10 años ¿en qué situación creéis que estaríais? Y ¿dentro de 5 años? Así el profesor dedica unos minutos a generar ideas y que los alumnos reflexionen cómo les gustaría verse en un futuro. Debe recordarles que todos poseen habilidades y capacidades que han aprendido y otras muchas que les queda por aprender, que tienen rasgos negativos que pueden ser modificables en algunos casos y en otros no, y que todos poseemos la capacidad de crear nuestro futuro, alcanzar metas próximas y metas más lejanas.

A continuación, se les pide a los alumnos que imaginen una situación concreta que quieren conseguir o una situación que no es del todo satisfactoria y que desean modificar. Esta situación concreta debe ser realista, acorde con las habilidades y posibilidades de cada alumno. Después, en base a esa situación, deben contestar a las siguientes preguntas formuladas por el profesor: ¿Cuál es esa situación que quieres modificar o alcanzar? ¿Es satisfactoria para ti? ¿Qué he hecho hasta ahora para alcanzarla o modificarla y qué otras cosas puedo hacer? ¿Qué ventajas e inconvenientes existirían si hiciera esas otras cosas? Una vez analizadas las posibles ventajas e inconvenientes, elige una y escríbela. Ahora elabora el plan para llevar a cabo la decisión elegida. ¿Qué ha ocurrido? Esta última pregunta la contestarás cuando ejecutes el plan. Estas preguntas se pueden contestar en grupo, ya que la ayuda de un compañero puede facilitarles la elaboración del plan.

Por último, el profesor anima a la clase a llevar a cabo su plan para alcanzar o modificar una situación. Para ello, eligen un compromiso en relación a una meta a corto plazo y que suponga un paso en el plan de actuación elaborado. Estas metas deben ser evaluables de algún modo y realistas según las habilidades y posibilidades de los alumnos. De este modo, cada alumno rellena un contrato personal en el que se compromete a dar el primer paso para conseguir la meta elegida, estableciendo una fecha para dar el segundo paso. El profesor se queda con copia de cada contrato personal.

Recursos:

Recursos materiales: folios y lápices.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 13 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
M	Conoce las metas que quiere alcanzar.
N	Se compromete en la consecución de sus metas, llevando a cabo pequeños logros que les acercan a ellas.

Tabla nº 13: Criterios de evaluación de la actividad “El espejo mágico”.

• Sesión nº 10:

Denominación: El compromiso.

Objetivos:

-M: Conocer qué metas quiere alcanzar, a dónde quiere llegar.

- N: Comprometerse en la consecución de sus metas y llevar a cabo pequeños logros que les acerquen a ellas, siendo conscientes de lo que van alcanzando poco a poco.

-Ñ: Aceptar el hecho de que todos cometemos errores para que no se convierta en un obstáculo en la consecución de los objetivos planteados.

Duración: 55 minutos.

Metodología:

En primer lugar, el profesor recuerda a los alumnos que para conseguir el éxito y alcanzar las metas propuestas, necesitamos elaborar un plan, analizando las ventajas e inconvenientes, eligiendo una alternativa y ponerla en marcha. Para ello, recuerda la actividad realizada en la sesión nº 9 “El espejo mágico”, en la que cada alumno se comprometió a dar un primer paso para alcanzar la meta personal propuesta.

A continuación, se reúnen en grupo y comentan si están consiguiendo las metas propuestas. Se pueden elegir pasos en concreto y analizarlos en profundidad. El profesor felicitará a aquellos alumnos que lo han conseguido, al igual que recibirá las felicitaciones del resto de compañeros. Seguramente, no todos los alumnos habrán alcanzado sus objetivos, por lo que el profesor les animará y les dirá que no se sientan culpables ni fracasados, que tal vez la meta no era realista o los pasos no fueron los adecuados. Después, el profesor y los demás compañeros ayudan al alumno a ver si la meta es realista y si es así, le aconsejarán otros caminos para conseguirla. En caso contrario, analizarán otras metas que quiera conseguir acorde a sus habilidades y posibilidades.

Finalmente, el profesor recuerda que debemos luchar por los aspectos modificables y que lo que no podemos cambiar debemos aceptarlo, recordando muchos otros aspectos positivos que poseemos.

Recursos:

Recursos materiales: folios y lápices.

Recursos humanos: el profesor y los alumnos.

Recursos espaciales: el aula.

Evaluación:

En la tabla nº 14 se describen los criterios de evaluación para cada objetivo:

Objetivos	Criterios de evaluación
M	Conoce las metas que quiere alcanzar.
N	Se compromete en la consecución de sus metas, llevando a cabo pequeños logros que les acercan a ellas.
Ñ	Acepta el hecho de que todos cometemos errores para que no se convierta en un obstáculo en la consecución de los objetivos planteados.

Tabla nº 14: Criterios de evaluación de la actividad “El compromiso”.

3.6.- Evaluación

El proceso de evaluación se realizará para evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos y el proceso de enseñanza. Así, el docente, responsable de todo el proceso programador, será evaluado, al igual que el mismo programa de autoestima “Conocerme mejor para quererme más”.

Evaluación de los alumnos:

Para conocer si el programa ha sido efectivo en los alumnos se podrían utilizar herramientas que nos aporten datos objetivos sobre el nivel de autoestima de los alumnos. Para ello se realizará una evaluación inicial de los alumnos utilizando un test de autoestima elaborado por Toro (1994) (anexo I). Esta evaluación inicial nos permitirá conocer la situación de partida de los estudiantes, conociendo cuál es su nivel de autoestima antes de la aplicación del programa. Del mismo modo, al terminar su aplicación, los alumnos realizarán de nuevo el test de autoestima, utilizándolo como evaluación final del proceso realizado, lo que nos permitirá conocer el grado de mejora de su autoestima comparando los resultados obtenidos en el test antes y después de la aplicación del programa.

Además, en las distintas sesiones los alumnos son evaluados en base a los criterios especificados anteriormente para cada una de ellas.

Por último, los alumnos realizarán una autoevaluación a través de los criterios de evaluación antes expuestos para las sesiones, mediante un cuestionario de autoevaluación que recoja los mismos expresados en primera persona y con distintos niveles de respuesta. (Ejemplo, "Conozco las metas que quiero alcanzar" R: Sí - No - A veces).

Evaluación del programa de autoestima:

Se llevará a cabo una primera evaluación que parte de la reflexión del profesor sobre su práctica docente. Utilizaremos para esta evaluación la ficha denominada "Evaluación del funcionamiento del programa" (anexo II). Además, el programa de autoestima se evaluará también a través de un cuestionario que se pasará a los alumnos denominado "Tu opinión es importante para tu profesor" (anexo III).

Evaluación de la labor docente:

Se evaluará al docente de dos formas: mediante una autoevaluación realizada por el profesor a través del cuestionario "Autoevaluación del profesor" (anexo IV) y mediante el "Cuestionario para la evaluación del profesor" (anexo V), que se le pasará a los estudiantes.

Capítulo IV: Conclusión y prospectiva

1. Conclusiones

En la presente propuesta de intervención se ha llegado a las siguientes conclusiones según los objetivos planteados en este trabajo:

En relación al primer objetivo específico, revisar en la literatura científica las investigaciones llevadas a cabo sobre el desarrollo de la autoestima en los niños y cómo influye en su rendimiento académico, y tras dicha revisión, se puede concluir que una persona con la autoestima alta aprende más eficazmente, desarrolla relaciones más gratas, tiene capacidad para aprovechar las oportunidades que se presenten para trabajar de forma productiva y ser autoeficiente; se siente importante, comparte, invita a la integridad, confía en sus competencias, cree firmemente en sus decisiones considerándolas como su mejor recurso. Se valora a sí mismo y a los demás, pide ayuda cuando la necesita e irradia esperanza y confianza. Por otra parte, la persona con baja autoestima, sufre efectos negativos como el sentimiento de inferioridad, comportándose como una persona ansiosa y más vulnerable. Así, la autoestima es un factor con gran relevancia ya que las habilidades, capacidades, sentimientos de los estudiantes y la valoración que tengan de sí mismos, pueden llegar a favorecer o impedir el aprendizaje. Por lo tanto, el rendimiento académico de los alumnos se ve mejorado por un desarrollo positivo de su autoestima. Por ello, en las aulas se debe trabajar para aumentar la autoestima de los alumnos, porque así se sentirán capaces de aprender y conseguir los retos que se propongan con mayores posibilidades de éxito que el alumno que tenga una autoestima baja.

En cuanto al segundo objetivo específico, hablar del paradigma sociocognitivo con la finalidad de utilizar esta metodología en el programa de autoestima, se ha concluido que para mejorar la autoestima de nuestros alumnos es conveniente seguir esta metodología en la que el alumno tenga un papel activo en el proceso enseñanza-aprendizaje y el profesor tenga el papel de mediador, educando tanto en conocimientos, como habilidades y destrezas, además de valores y actitudes tan necesarias en la sociedad en la que vivimos. Así, la metodología del programa de autoestima basada en el paradigma sociocognitivo, se centra en la teoría cognitiva de Piaget (1981) y la teoría sociocultural de Vigostsky (1979), utilizando estrategias de metodología activa y actividades significativas. Por lo tanto, el programa de autoestima diseñado permitirá mejorar las interacciones entre alumnos y entre alumnos y profesor, permitiendo sustituir el aprendizaje tradicional y repetitivo por el aprendizaje significativo y novedoso.

En lo que se refiere al tercer objetivo específico, establecer los objetivos, la metodología, las actividades y la evaluación del programa de autoestima para su aplicación a los alumnos de 5º curso de Educación Primaria, se ha diseñado el programa de autoestima “Conocerme mejor para quererme más” con la finalidad de trabajar con tres dimensiones claramente definidas: el autoconocimiento, la autovaloración y la autorrealización. La fundamentación de trabajar con estas tres dimensiones se basa en que la autoestima alberga tres componentes que juntos van a ir configurando al individuo de forma integral. Como se describe en el marco teórico estos tres componentes son: componente cognitivo (lo que

pienso), componente afectivo (lo que siento) y componente conductual (lo que hago). Por lo tanto, con la aplicación del programa diseñado se mejorará el autoconocimiento y la autovaloración de los alumnos, a la vez que se desarrollará su autorrealización, mejorando así su autoestima con la finalidad de aumentar su rendimiento académico.

Por último, el cuarto objetivo específico, mejorar la autoestima para aumentar el rendimiento académico de los alumnos de 5º curso de Educación Primaria a través de la aplicación de un programa de autoestima, no se ha podido cumplir por falta de tiempo, puesto que no se ha aplicado el programa de autoestima.

2. Limitaciones y prospectiva

En relación a las limitaciones que puede presentar la aplicación del programa de autoestima “Conocerme mejor para quererme más”, se considera que debido al escaso número de sesiones, el repertorio de habilidades sociales relacionadas con la autoestima que se pueden entrenar es poco, por lo que se podrían ampliar el número de sesiones para favorecer el aprendizaje de otras habilidades de interacción social. Por otro lado, en el programa no se contempla la formación previa de los profesores en el campo de la autoestima, sin embargo sería recomendable que los docentes que apliquen el programa tengan cierto conocimiento previo respecto de la autoestima, como concepto, dimensiones, importancia y su relación con el rendimiento académico. Además, en este sentido la formación del profesor también debe ir encaminada a mostrar una actitud de aceptación hacia lo que expresen sus alumnos, sin mostrar ningún tipo de juicio y valorando todas sus aportaciones. Por último, es importante que el programa de autoestima sea evaluado, mejorado e implementado como parte de las actividades pedagógicas que exija el centro educativo, al igual que es necesario que realizar un seguimiento y evaluación permanente al grupo de alumnos intervenidos, a fin de conseguir una mejora de la autoestima para aumentar su rendimiento académico.

En cuanto a la prospectiva, señalar que aunque en esta propuesta de intervención se ha constatado la relación existente entre la autoestima de los alumnos y su rendimiento académico, es necesario el estudio de la relación que existe entre el rendimiento académico y otras variables que puedan influir en él para mejorarlo. En estudios posteriores, debería lograrse un conocimiento de estas relaciones existentes y sus posibles explicaciones, con el fin de llevar a cabo otros programas que mejoren el rendimiento académico de los alumnos de Educación Primaria. Así, sería de interés estudiar la bidireccionalidad de las interacciones alumno/profesor y su influencia en el rendimiento escolar. Además, también se cree necesario diseñar acciones para favorecer la integración de las familias y tutores, con la finalidad de que tengan conocimiento del programa aplicado y puedan ayudar en la

educación de los niños. Por último, es conveniente señalar que la mejora de la autoestima puede ser aplicada a cualquier campo, no solo en el aspecto educativo, por lo tanto, el programa de autoestima diseñado con el propósito de aumentar el rendimiento académico, se podría aplicar a otros ámbitos y persiguiendo otra finalidad, ya que como se ha visto en el marco teórico, la autoestima también influye en otras variables como la inteligencia emocional, la motivación del logro o la creatividad, por lo que también se deberían ampliar los estudios sobre estas relaciones existentes.

Referencias Bibliográficas

- Adams, G., & Gullotta, T. (1989). *Adolescent life experiences*. Brooks/Cole. California: Publishing Company.
- Arroyo, M. (1993). Tesis doctoral: Autoestima, Autoconcepto e Imagen Social. Universidad de Sevilla.
- Bandura, M. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bean, R. (2000). *Cómo desarrollar la creatividad en los niños*. Madrid: Editorial Debate.
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de tí mismo: Manual de Autoestima*. Miliaño: Editorial Sal Terrae.
- Branden, N. (1995). *Seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Broc, M. A. (1994). Rendimiento académico y autoconcepto en niños de educación infantil y primaria. *Revista de Educación*(303), 281-297.
- Burón, J. (1990). El efecto Pigmalión. *Revista Educadores*, 1(154), 271-291.
- Cava, M., & Musitu, G. (1999). Evaluación de un programa de intervención para la potenciación de la autoestima. *Intervención Psicosocial*, 8(3), 369-383.
- Christophe, A., & Francois, L. (1999). *La autoestima*. Barcelona: Editorial Kaidós, S.A.
- Clemes, H., & Bean, R. (1996). *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate.
- Coopersmith, S. (1978). *Estudios sobre la autoestima*. México: Trillas.
- Covington, M. (2000). Goal Theory, Motivation and School Achievement: An Integrative Review. *Annual Review of Psychology*(51), 171-200.

- Crespo de Acosta, A. (1995). Estudio sobre el clima afectivo del aula y la tracción personal y su relación con el rendimiento académico del estudiante y la evaluación del profesor moderado por el control percibido. *Revista Resúmenes*, 1(1).
- De la Torre, S. (1997). *Creatividad y formación*. México: Trillas.
- Douglas, R. (1995). *Desarrolla tu autoestima*. Madrid: Iberonet, S.A.
- Gil, R. (1997). *Manual para tutorías y departamentos de orientación*. Madrid: Editorial Escuela Española.
- Haeussler, I., & Milicia, N. (1994). *Confiar en uno mismo: Programa de Autoestima (Libro del Profesor)*. Chile: Dolmen.
- Hargreaves, D. (1978). *Las relaciones interpersonales en la educación*. Madrid: Narcea.
- Harter, S. (1993). *Visions of self: beyond the me in the mirror*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press .
- Izquierdo, C. (2008). *Crecer en la autoestima*. Perú: Roel.
- Kaczynska, M. (1935). *El rendimiento escolar y la inteligencia*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Kifer, E. (1995). Relationships between academic achievement and personality characteristics. a quasilongitudinal study. *American Educational Research*, 12(2), 191-210.
- Machargo, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.
- Maddox, H. (1979). *Cómo estudiar*. Barcelona: Ediciones TAU.
- Manassero, A. (1995). Dimensionalidad de las causas percibidas en situaciones de éxito y fracaso educativo. *Revista de psicología social*, 10(2), 236-238.
- Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Mckay, M., & Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- Mella, O., & Ortiz, I. (1999). Rendimiento escolar: Influencias diferenciales de factores externos e internos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*(29), 69-92.
- Mruk, C. (1999). *Autoestima - teoría y práctica*. Barcelona: Editorial Desclee de Brouwer S.A.

- Piaget, J. (1981). La teoría de Piaget, Infancia y Aprendizaje, Monografías 2. Barcelona: Alianza.
- Polaino, A. (2004). Familia y autoestima. Barcelona: Ariel.
- Rodríguez, S. (1993). Teoría y práctica de la Orientación Educativa. Barcelona: PPU.
- Rogers, C. (1982). Psicología Social de la enseñanza. Madrid: Visor.
- Rosenberg, M. (1973). La autoestima del adolescente y la sociedad . Buenos Aires: Paidós.
- Rosenthal. (1968). Pygmalión in the class room. The urban review, 3(1), 16-20.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1980). Pymalion en la escuela. Expectativas del maestro y desarrollo intelectual del alumno. Madrid: Marova.
- Ruiz, F. (2005). Relación entre la motivación del logro académico, la autoeficacia, la disposición para realizar una tesis. Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima(8), 221.
- Santin, L. (1997). Autoestima y fracaso educativo. Revista psicología contemporánea, 4(2), 34.
- Sternberg, R. (1988). Qué es la inteligencia. Madrid: Pirámide.
- Toro, C. (1994). Nuevos Surcos. Puerto Rico: Ediciones Guayacán.
- Torres, E., & Luna, J. (1996). Autoestima. Lima: C.E.P.B.F. Skinner.
- Touron, J. (1985). La predicción del rendimiento académico: Procedimientos, resultados e implicaciones. Revista Española de Pedagogía, 169-170, 473-495.
- Vygotsky, L. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Crítica Grijaldo.
- Wilber, K. (1995). El proyecto Atman. Barcelona: Editorial Kairós.

Bibliografía

- Alcántara, J. (1993). Cómo educar la autoestima. Barcelona: Grupo editorial CEAC.
- Branden, N. (1995). ¿Cómo mejorar su AUTOESTIMA? Barcelona: Paidós Ibérica.
- Branden, N. (2001). La psicología de la autoestima. Barcelona: Paidós Ibérica.

Cava, M.J. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela, Barcelona: Paidós Ibérica.

García, E. (2001). Piaget: la formación de la inteligencia. México. Trillas.

Gingsburg, H.; Oppper, S. (1972). La teoría del desarrollo intelectual de Piaget. Madrid: Editorial del Castillo.

Haeussler, I.; Milicic (1996). Confiar en uno mismo: Programa de autoestima. Santiago. Ediciones Dolmen.

Piaget, J. (2009). Psicología de la inteligencia. Barcelona: Editorial Crítica.

Piaget, J. (2001). Psicología y pedagogía. Barcelona: Editorial Crítica.

Vuyk, R. (1984). Panorámica y crítica de la Epistemología Genética de Piaget. Madrid. Alianza.

Vygotsky, L. (2010). Pensamiento y lenguaje. Barcelona. Paidós Ibérica.

Werstsch, J. (1995). Vygotsky y la formación social de la mente. Barcelona. Paidós Ibérica.

Anexos

Anexo I: Test de autoestima de Toro (1994)

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala: 4 Siempre; 3 Casi siempre; 2 Algunas veces; 1 Nunca.

	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				

27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
RESULTADO MULTIPLICADO POR EL VALOR DE LA ESCALA				
TOTAL				

Interpretación del resultado:

La forma de calificación del test incluye la sumatoria de las marcas de cotejo y se multiplica por el número de escala de cada columna (1ª columna: 4, 2ª columna: 3, 3ª columna, 2, 4ª columna, 1), ej.: 10 marcas en la primera columna multiplicada por 4, da 40, luego se sumaron los totales de las 4 columnas y se anota este total, contrastándose con la tabla siguiente:

(De 160 – 104) = autoestima alta negativa
(De 103 – 84) = autoestima alta positiva
(De 83 – 74) = autoestima baja positiva
(De 73 – 40) = autoestima baja negativa

Anexo II: Evaluación del funcionamiento del programa

Evaluación del programa		
	Si	No
Se ha comprobado la coherencia entre objetivos, contenidos, actividades de aprendizaje y evaluación.		
¿Ha surgido alguna dificultad que no se había previsto?		
¿Han resultado adecuados los recursos utilizados?		
¿Se ha motivado a los alumnos?		
¿Las actividades han sido adecuadas para la consecución de los objetivos propuestos?		
¿Las actividades han despertado el interés de los alumnos?		
¿La mayor parte de los alumnos han visto mejora su autoestima de acuerdo a los objetivos de cada una de las actividades realizadas?		
	Explicación de las observaciones	
¿Se han resuelto de forma satisfactoria los problemas surgidos? ¿Cuáles han sido las estrategias utilizadas en su resolución?		
¿Qué actividades han significado mayor dificultad en su realización?		
¿Qué actividades se debería cambiar o suprimir?		
¿Para el alumno, cómo han sido las actividades programadas?		

--	--

Anexo III: Tu opinión es importante para tu profesor

	Todos	Bastantes	Algunos	Ninguno
¿Te parecen apropiados los objetivos de las actividades?				
		Sí	A veces	No
¿Ha significado el profesor una ayuda para ti?				
¿Los demás alumnos te han ayudado en las sesiones?				
¿Te has divertido en las sesiones?				
¿Piensas que las actividades te han servido para mejorar tu autoestima?				
¿Qué actividad te ha gustado más? ¿Por qué?				
¿Qué actividad te ha gustado menos? ¿Por qué?				
Subraya el aspecto o los aspectos del programa que menos te han gustado, en el caso de que así sea: el profesor, los compañeros, los materiales, las actividades, la organización de las sesiones.				
¿Se te ocurre alguna sugerencia para mejorar los aspectos que menos te han gustado? ¿Cuál? Explica cómo crees que debería llevarse a cabo.				

--

Anexo IV: Autoevaluación del profesor

Autoevaluación del profesor	Si	No	A veces
¿Se ha llevado a cabo una programación de las sesiones secuenciando las actividades?			
¿Se han integrado las actividades en el currículo escolar?			
¿Se ha establecido conexión entre las actividades realizadas, resumiendo la anterior al inicio de cada una de ellas?			
¿Han surgido desordenes, problemas, descontrol, etc., durante el desarrollo de las sesiones?			
¿Se han analizado las posibles causas?			
¿Se han solucionado?			
¿Se ha dado información al inicio de las sesiones de los objetivos, criterios de evaluación, así como de los materiales y procedimientos necesarios para la realización de las actividades?			
¿Ha sido suficiente y eficaz?			
¿Se ha establecido la posibilidad de seguir distintos ritmos de aprendizaje?			
¿Se han establecido las correspondientes adaptaciones para los alumnos con necesidades educativas especiales?			
¿Se han tenido en cuenta actividades de refuerzo y ampliación para los alumnos que tienen dificultades para alcanzar los objetivos mínimos?			
¿Se ha propiciado que los alumnos expresen sus ideas y sentimientos sin miedo a ser sancionados o ridiculizados?			
¿Se ha animado y motivado a los alumnos para que participen en todas las actividades?			
¿Se ha tratado a todos los alumnos por igual sin mostrar favoritismos?			

Anexo V: Cuestionario para la evaluación del profesor

Cuestionario para la evaluación del profesor	Si	No	A veces
¿Te ha explicado las actividades y para que se hacen?			
¿Te han gustado las actividades propuestas por el profesor?			
¿Te has divertido?			
¿El profesor ha mostrado su interés por ayudarte y corregirte en las sesiones?			
¿Te has encontrado motivado en la realización de las actividades?			
¿El profesor te ha tratado igual que a tus compañeros?			
¿Cuida el maestro el material y la organización de la clase?			