



**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

---

# Mejorar autoestima y autoconcepto a través del juego en el aula de infantil

---

Trabajo fin de grado presentado por: Marisa Chico Gutiérrez  
Titulación: Grado de Maestro en Educación Infantil  
Línea de investigación: Propuesta de intervención  
Director/a: Yoana Campeño Martínez

Ciudad: Barcelona  
24/01/2015

Firmado por: Marisa Chico Gutiérrez

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8. Métodos Pedagógicos

## RESUMEN

---

En este trabajo de fin de grado se presenta una propuesta de intervención educativa, diseñada y pensada para segundo ciclo de educación infantil, concretamente para alumnos de 5 y 6 años. El objetivo principal de la propuesta es fomentar el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima de los alumnos, recurriendo al juego y al trabajo cooperativo para lograrlo.

Después de una introducción justificando la importancia del tema planteado, entramos en el marco teórico, donde se ha recogido información de diversos conceptos. Posteriormente, se presenta el marco metodológico, en el que se expone cómo se llevará a cabo la propuesta y, a continuación, se muestra la propuesta propiamente dicha.

Para el diseño de las actividades he tenido en cuenta la información recogida y las opiniones de diversos autores, así como mis conocimientos de educación física para niños de primaria. A partir de aquí, he añadido los cambios necesarios e ideado los juegos, de forma que trabajen los objetivos deseados y puedan ser aplicables a la etapa de infantil.

Después de finalizar con las conclusiones y prospectiva, encontramos la propuesta de intervención en un formato interactivo y de manejo sencillo, a modo de anexo, con la intención de facilitar el trabajo a los docentes y que puedan consultarlo cómodamente.

**Palabras clave:** autoestima, autoconcepto, educación infantil, juego, trabajo cooperativo y estima.

## ÍNDICE

---

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	3
1.1 Planteamiento del problema .....	3
1.2 Justificación. ....	4
1.3 Objetivos.....	4
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	6
2.1 Autoestima y autoconcepto.....	6
2.2 Importancia de la autoestima .....	8
2.3 Desarrollo de la autoestima durante la infancia. ....	9
2.4 Factores relacionados con la autoestima y el autoconcepto.....	11
2.4.1 Factores del niño .....	11
2.4.2 Factores de la familia .....	12
2.4.3 Factores del ámbito escolar .....	14
2.5 Déficit de autoestima. ....	14
2.5.1 Cómo detectar el déficit de autoestima .....	15
2.5.2 Cómo prevenir el déficit de autoestima .....	16
2.6 Estrategias para fomentar la autoestima en los alumnos.....	18
<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	20
3.1 Diseño y tipo de propuesta. ....	20
3.2 Contextualización del grupo al que va dirigida.....	20
3.3 Procedimientos y cronograma. ....	21
<b>4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	22
4.1 Justificación.....	22
4.2 Actividades: el juego como terapia en educación infantil.....	22
4.3 Evaluación.....	31
<b>5. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA</b> .....	32
<b>6. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	34
<b>7. ANEXO</b> .....	36

## 1. INTRODUCCIÓN

---

Autoestima y autoconcepto son dos términos que debemos conocer y tener muy claros si queremos formar con éxito a nuestros alumnos. El autoconcepto es la representación mental que tiene una persona sobre sí misma, es decir, la imagen que se ha forjado sobre su propio yo y cómo se ve a sí mismo. Muy ligado a este concepto está la autoestima, que resulta de la valoración que hacemos de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

### 1.1 Planteamiento del problema.

Tanto el autoconcepto como la autoestima son aspectos que pueden ir variando durante nuestras vidas, pero es a partir de los 5 años, aproximadamente, cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven los demás, especialmente, nuestros padres, maestros y compañeros. Todos tenemos un ideal de persona que queremos llegar a ser y un concepto de la persona que somos. Cuando hay una gran diferencia entre estas dos imágenes de nosotros mismos, la que creemos ser y la que deseamos, puede provocar un déficit de autoestima.

Una baja autoestima y un autoconcepto negativo pueden influir de manera muy perjudicial en las personas, pero esto puede evitarse si desde edades tempranas se fomenta la aceptación de uno mismo y de los demás.

El déficit de autoestima puede provocar en los niños trastornos psicológicos. Con esto no se debe interpretar que todos los niños que tengan una autoestima baja tendrán algún trastorno psicológico, pero cabe la posibilidad. Algunos trastornos que pueden aparecer debido a este déficit durante edades tempranas son el de la lectura, cálculo, escritura y comunicación. Todos ellos nos conducen a un bajo rendimiento académico y, como consecuencia, al fracaso escolar. Para que un niño aporte lo que puede llegar a aportar y pueda manifestar su potencial en cualquier ámbito, es necesario que goce de una elevada autoestima. Por este motivo, he creído necesario centrar mi trabajo en la realización de una propuesta de intervención en el aula de infantil, con la intención de trabajar, a través del juego, diversos aspectos que ayudarán a los niños a valorarse, respetarse y aceptarse tal como son.

Considero que en los planes educativos actuales no se le da la importancia necesaria a un tratamiento adecuado del autoconcepto y de la autoestima en los niños. Por otro lado, creo que los docentes necesitamos más información y orientaciones metodológicas para poder trabajar estos aspectos con éxito a lo largo de todo el proceso educativo de nuestros alumnos.

### 1.2 Justificación.

Con mi propuesta de intervención, pretendo realizar una guía interactiva para que los docentes podamos ponerla en práctica con nuestros alumnos en el aula de infantil, una guía que nos sirva de camino para mejorar el rendimiento académico y ayudar a nuestros alumnos a ser personas alegres y respetuosas.

En este trabajo habrá una parte informativa de aspectos relevantes sobre el autoconcepto y la autoestima, como de qué manera puede influir la baja autoestima en un niño, cómo identificar a tiempo este déficit, la fuerte influencia de la familia ante la autoestima del niño y, por supuesto, cómo influye la escuela y qué técnicas debe seguir un buen docente.

Otro apartado del mismo será la parte práctica. Soy maestra de primaria de educación física, conozco la importancia de la imagen corporal, las relaciones sociales, la moral y la ética y creo que trabajar la autoestima y el autoconcepto a través de los conceptos mencionados anteriormente es lo más acertado y puede ser un éxito. Considero que en edades tempranas no hay mejor forma de aprender que a través del juego y del propio cuerpo. Esta parte práctica de la propuesta de intervención reunirá un conjunto de actividades y juegos dirigidos específicamente a fomentar un autoconcepto positivo en nuestros alumnos y, como consecuencia, una elevada autoestima en los mismos.

Ante la imposibilidad de llevar mi propuesta de intervención a la práctica en este momento, el trabajo finalizará con una parte de conclusiones y reflexiones propias, en las que también explicaré las limitaciones que he podido encontrarme a lo largo de la realización del trabajo, para poder mejorarlo en un futuro.

### 1.3 Objetivos.

- Objetivos generales:
  - Elaborar una propuesta de intervención para fomentar la autoestima y el autoconcepto de los alumnos de segundo ciclo del aula de infantil (P-5).

- Objetivos específicos:
  - Fundamentar la importancia de una adecuada autoestima en edades tempranas (3 a 6 años).
  - Relacionar el déficit de autoestima con un bajo rendimiento académico y dificultad de aprendizaje.
  - Crear una propuesta interactiva de juegos y otras actividades físicas que desarrollen el lado afectivo de los niños, que sirva de herramienta al profesorado.
  - Fomentar el respeto y las buenas relaciones entre los alumnos.

## 2. MARCO TEÓRICO

---

### 2.1 Autoestima y autoconcepto.

Para hablar de estos dos conceptos, autoestima y autoconcepto, debemos diferenciarlos, a pesar de que están estrechamente relacionados.

El autoconcepto es un término que se refiere a la imagen o representación que cada uno tiene de sí mismo, sin necesidad de hacer valoraciones. Se corresponde a una autodescripción, sin entrar en si esa imagen es de su agrado o no.

Hay diferentes opiniones en cuanto a estos términos, ya que algunos autores los describen unidos y otros los distinguen a la hora de definirlos. Podemos destacar algunas de las definiciones de autoconcepto:

Para Rosenberg (1979) el autoconcepto era el conjunto de los pensamientos y los sentimientos que hacen referencia a uno mismo como objeto. En cambio, González y Touron (1992) no hablaban de pensamientos y sentimientos, sino de actitudes de un individuo hacia sí mismo, y esto mismo es lo que decía Burns (1990)

Hay numerosos estudios de psicología que diferencian tres dimensiones del autoconcepto (Oñate, 1989; Alcántara, 1990; Villa y Auzmendi, 1992):

- Dimensión cognitiva: hace referencia a las percepciones e ideas que uno tiene de sí mismo, se corresponde con la definición de autoconcepto.
- Dimensión afectiva y evaluativa: se refiere a la valoración que hace un individuo sobre la idea que tiene de sí mismo, es la dimensión más destacada y sería la autoestima.
- Dimensión conductual: es la conducta del individuo para lograr el reconocimiento de los demás, de uno mismo o autoafirmarse.

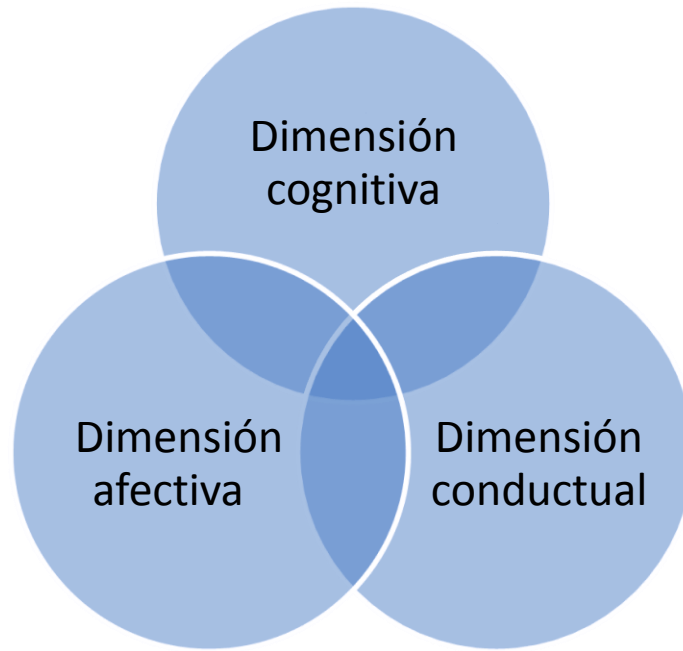


Gráfico 1. Dimensiones del autoconcepto. Elaboración propia.

Como hemos visto al hablar de estas dimensiones del autoconcepto, la autoestima estaría dentro de dicho término. La autoestima sí incluye necesariamente una valoración y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades subjetivables y valorativas (Musitu, Román y Gracia, 1988). El individuo se valora a sí mismo debido a sus cualidades, que considerará positivas o negativas y las habrá adquirido a través de experiencias. Podemos decir que el concepto de autoestima se presenta como la conclusión final de este proceso de autoevaluación y se define como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación (Lila, 1995).

La autoestima es una actitud. Es la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos con nosotros mismos. Esta actitud no es innata, sino que la vamos adquiriendo como resultado de nuestra propia historia, es dinámica y variable.

En relación con la estructura de la autoestima, actualmente se la considera una estructura multidimensional, es decir, conformada, a su vez, por múltiples dimensiones (Ruiz de Arana, 1997). Según esta afirmación, tenemos un concepto y valoración de nosotros mismos diferente dependiendo del ámbito de nuestra vida al que hagamos referencia. Podemos diferenciar cinco áreas en las que el niño se puede describir, como son el área escolar, el área social, el área familiar, el área de aspecto físico y el área moral ética.



En cuanto al área escolar, el niño compara su rendimiento académico y sus notas con el resto del grupo.

En el área social los niños valorarán las relaciones que tienen con el resto de niños de su aula y si son aceptados en el grupo.

En el área familiar los niños valoran el papel que tienen dentro de su familia y la importancia que tienen para ella.

Su apariencia física y sus habilidades las valorarán en el área de aspecto físico.

La evaluación que hacen los niños en el área moral y ética es sobre su conducta frente a las normas que va aprendiendo para vivir en sociedad.

Los docentes debemos tener esto en cuenta y potenciar las diferentes dimensiones de la autoestima, no caer en el error de potenciar sólo la dimensión académica.

### **2.2 Importancia de la autoestima.**

La autoestima es un aspecto que marcará el proceso de maduración personal de cada individuo, por ese motivo es muy importante educar la autoestima de nuestros alumnos desde edades tempranas. Si le damos, ya en el aula de infantil, la importancia que tiene, estaremos evitando a nuestros alumnos futuros problemas y les estaremos ayudando a ser más felices a lo largo de sus vidas.

A continuación, haré referencia a diferentes aspectos relacionados con la autoestima y que, como docentes, debemos tener en cuenta. En primer lugar, debemos saber que la autoestima condiciona el aprendizaje. En las aulas podemos ver muchos alumnos que se sienten decepcionados debido a su bajo rendimiento académico. Estos alumnos suelen tener una baja autoestima y sus bajas calificaciones, los castigos de los padres y los comentarios de sus maestros les llevan a sentir cada vez más desprecio por sí mismos. Esta serie de acontecimientos llevarán al alumno a un círculo del que no podrá salir sin ayuda, provocándole una tremenda frustración.

Cuando una persona tiene un nivel de autoestima alto le costará menos superar sus problemas o cualquier fracaso de diferente índole, es decir, una buena autoestima nos ayudará a superar las dificultades personales. Él mismo se animará, decidirá

superarse y buscará las soluciones necesarias. En cambio, alguien con déficit de autoestima, ante un fracaso, se hundirá y se deprimirá.

Los maestros debemos y queremos formar personas responsables, que se comprometan y asuman sus actos. La autoestima es necesaria para ello, ya que fundamenta la responsabilidad, sólo asume responsabilidades quien tiene fe y confianza en sí mismo.

Otro aspecto relacionado con la autoestima es la creatividad. La sociedad quiere personas creativas y en las escuelas se trabaja la creatividad en gran medida, pero una persona creativa sólo surgirá a raíz de creer en que uno tiene capacidades, que destaca en algo y que sabe hacer algo muy bien. Si un alumno no confía en sí mismo nunca dejará fluir su creatividad, él se repetirá una y otra vez que no es capaz de hacer nada.

Por supuesto, la autoestima determina la autonomía personal. Uno de los principales objetivos de la escuela también es enseñar a nuestros alumnos a ser autónomos y a tomar sus propias decisiones. Aquel alumno sin autoestima nunca será autónomo, ya que necesita de la aprobación del resto, necesita que le digan qué debe hacer en cada momento y temerá tomar decisiones por miedo al fracaso.

También debemos tener en cuenta que un buen nivel de autoestima garantiza la proyección futura de la persona, ya que se siente capaz de marcarse unas metas superiores que con una baja autoestima no se permitiría ni soñar. Los docentes debemos educar en la autoconfianza.

Finalmente, un aspecto muy importante en la escuela y a lo largo de nuestras vidas son las relaciones y únicamente los alumnos con un nivel adecuado de autoestima tendrán una relación social saludable. Si alguien no siente ni aprecio ni respeto por sí mismo le resultará muy complicado relacionarse de forma adecuada con el resto de individuos de su entorno y esto, en un aula, es de suma importancia.

### **2.3 Desarrollo de la autoestima durante la infancia.**

Hay diversas teorías que tratan el desarrollo de la autoestima. Destaca la teoría de Maslow a la que hace referencia Ferrerós (2007), que habla de la jerarquía de las necesidades humanas.

Según Maslow existen las necesidades de déficit y las necesidades de desarrollos, que quedan recogidas en el siguiente esquema.

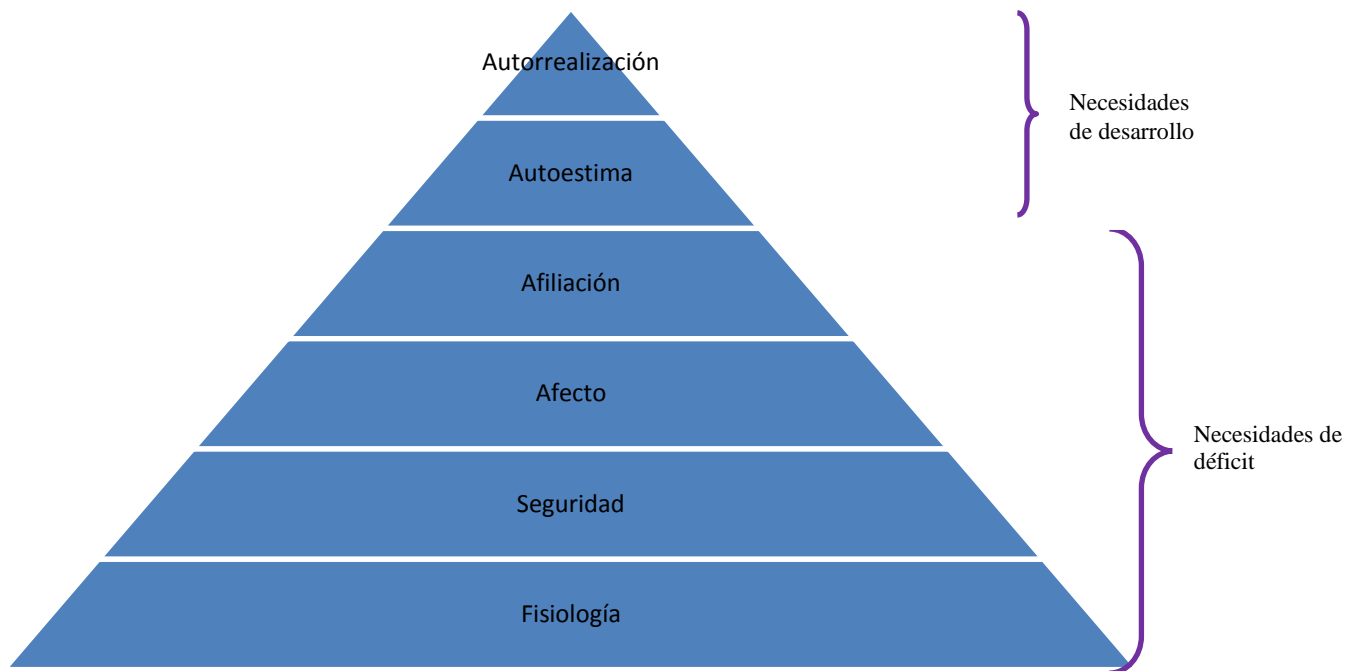


Gráfico 2. Jerarquía de las necesidades humanas (Ferrerós, 2007)

El bebé en un inicio necesita cubrir sus primeras necesidades por supervivencia, de ahí que confíe en sus adultos cercanos, que son quienes se las proporcionan, y se sienta seguro. Posteriormente, lo que busca es el afecto de su familia y su entorno, así como sentirse integrado en el grupo al que pertenezca. Después de la etapa de afiliación es cuando se construirá la autoestima, el niño necesita sentirse valorado por las personas que conforman su entorno.

La construcción de la autoestima se verá influida por la percepción que tiene el niño de sí mismo, pero también por lo que recibe de los demás. Debido a esto, la autoestima durante la infancia puede ir variando según las experiencias que se vivan. En la conformación de la autoestima influyen diferentes factores:

- Factores personales (habilidades, competencias e imagen).
- Personas del entorno (familia, maestro, compañeros).
- Factores sociales (cultura y valores)

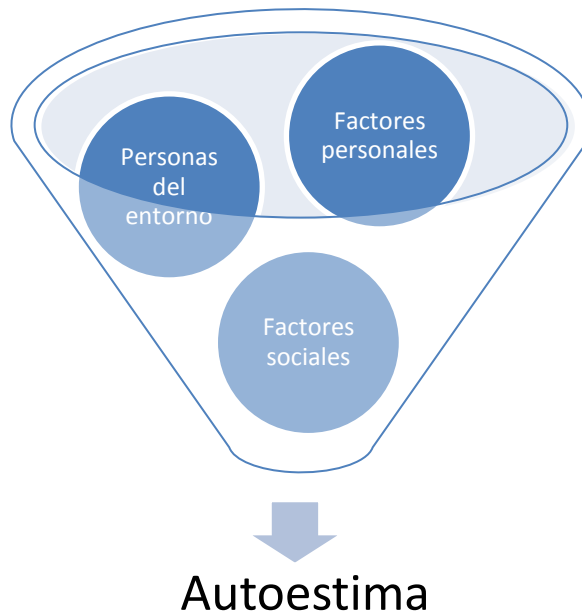


Gráfico 3: Factores que influyen en la conformación de la autoestima. Elaboración propia.

No es hasta la etapa de 3 a 6 años (Ramos, 2008) cuando se asientan las bases de la autoestima, a través de la progresiva afirmación del yo. Las relaciones sociales y la valoración de las personas significativas para el niño le ayudarán a valorarse y a construir su autoestima. Este proceso de construcción se alarga hasta la adolescencia. Por eso, es básico que en el aula de infantil se eduque la autoestima de los alumnos, ya que durante la infancia todavía es variable. Debemos mostrar a nuestros alumnos sus cualidades y también sus limitaciones.

### **2.4 Factores relacionados con la autoestima y el autoconcepto.**

A continuación hago referencia a los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto en los niños, es decir, los llamados factores de riesgo para el déficit de autoestima.

#### **2.4.1 Factores del niño**

El autoconcepto, que ya hemos mencionado anteriormente, es un factor muy influyente en el desarrollo de la autoestima en niños. El niño forma su autoconcepto a través de las relaciones sociales y de sus experiencias. El problema se da cuando el autoconcepto real del niño es muy diferente del autoconcepto que él considera ideal, puede ser el origen del déficit de autoestima (Bermúdez, 2000)

Otro factor a tener en cuenta son los pensamientos interiores. Se trata de las frases que nos decimos interiormente ante las diversas situaciones en las que nos encontramos, estos pensamientos o ideas pueden ser positivos, pero también negativos. Son estos últimos los que son peligrosos. Un niño que piense de forma tan negativa siempre tendrá serios problemas de autoestima.

La forma en que el niño atribuye causas a lo que le sucede también es importante. Para que un niño juzgue su forma de comportarse ante una situación, lo considere como un éxito o un fracaso y se sienta bien o mal, es necesario que piense que su conducta es su responsabilidad, no que haya sido el azar o una casualidad. El problema se presenta cuando un niño se siente responsable de las cosas negativas que le suceden, pero no de las positivas, esto le llevará a sentir que cuando le pasa algo bueno no ha sido gracias a él, sólo será partícipe de las cosas negativas que le pasen, por lo tanto su autoestima tendrá un nivel muy bajo.

El autocontrol en los niños también les ayudará a tener una buena autoestima. El niño que puede controlar su conducta no será tan influenciado y no le afectarán tanto ni los premios ni los castigos que pueda obtener. El autocontrol ayuda a planificar los objetivos con el fin de lograrlos.

Los niños que tienen dificultades a la hora de enfrentarse a problemas, no responderán con la solución adecuada, esto les llevará a equivocarse y, si no adquieren esa habilidad, empezarán a verse de forma negativa, como unos fracasados.

Los niños que presentan un déficit en cuanto a habilidades sociales se sentirán solos, aislados del grupo y no lograrán integrarse. Si esto no se soluciona se verán a ellos mismos como alguien incapaz de agradar al resto y aparecerá el déficit de autoestima.

### **2.4.2 Factores de la familia**

En el punto anterior he hecho referencia a la influencia que tienen las relaciones sociales en la construcción de la autoestima. Sabemos que las primeras relaciones sociales que tienen los niños son con sus padres, hermanos y demás familiares cercanos. Según el tipo de relación que tenga el niño con sus seres queridos tendrá un autoconcepto y eso llevará, posteriormente, a determinar su nivel de autoestima.

Hay actitudes y comportamientos de los padres hacia sus hijos que previenen el déficit de autoestima y son muy importantes para el desarrollo del autoconcepto (Bermúdez, 2000).

Los padres educan a sus hijos con premios y castigos. Hay cinco factores que determinan la influencia que tienen los castigos en el déficit de autoestima (Mac Kay y Fanning, 1991):

- Las leyes de comportamiento establecidas por los padres se basan en sus criterios personales.
- La no diferenciación por parte de los padres entre una conducta concreta y la identidad global del niño.
- La frecuencia de los castigos.
- La consistencia de los castigos.
- La frecuencia con que los castigos están asociados a la agresividad.

Los padres tienen diferentes estilos educativos, pero son los padres permisivos y los autoritarios los que pueden provocar el origen del déficit de autoestima en sus hijos. A continuación expongo un cuadro resumen con los diferentes estilos educativos de los padres (Méndez, 1998).

ESTILOS EDUCATIVOS DE LOS PADRES			
CARACTERÍSTICAS	Permisivo	Democrático	Autoritario
<b>Control</b>	Deficitario Blandura Ansiedad	Adecuado Firmeza Autocontrol	Excesivo Intransigencia Ira
<b>Afecto</b>	Excesivo Sobrepotección Indulgencia	Adecuado Comprensión Apoyo	Deficitario Hostilidad Rechazo
<b>Comunicación</b>	Excesiva Irregular Inconsciente	Adecuada Recíproca Participativa	Deficitaria Unilateral Problemática

Gráfico 4. Estilos educativos de los padres a los hijos (Méndez, 1998)

### 2.4.3 Factores del ámbito escolar

El ambiente escolar y fundamentalmente ciertas características del profesorado y de su conducta docente, ejercen una fuerte influencia en el desarrollo del autoconcepto del alumnado sobre todo durante los tres primeros años de escolaridad.

El nivel de autoestima del docente también influye en sus alumnos, ya que un maestro con déficit de autoestima no se relacionará con sus alumnos de una forma cercana, sino que será distante, autoritario y no interaccionará demasiado con los niños. La actitud del docente servirá como ejemplo a los niños, al que imitarán y afectará en las relaciones del grupo y en su rendimiento académico.

Los factores de riesgo que pueden provocar la aparición del déficit de autoestima en el aula son:

- Qué expresa el docente sobre la conducta del alumno.
- El tipo de refuerzo que utiliza el maestro, positivo o negativo.
- Las expectativas que el docente tiene sobre sus alumnos.

El rendimiento académico está directamente relacionado con la autoestima. Los niños con resultados académicos elevados mantendrán o aumentarán su nivel de autoestima, esto les convertirá en niños motivados en las tareas de la escuela y con expectativas.

Las relaciones en la escuela son un factor relevante para construir el autoconcepto y la autoestima. Depende del estilo de actividades que el maestro utilice para desarrollar sus clases nos llevarán a un buen autoconcepto, o bien, al contrario. Las actividades cooperativas serán las más positivas en este sentido, el aprendizaje cooperativo relacionará de forma positiva los éxitos con todos los componentes del grupo, se genera un clima de confianza en el que se sienten más integrados y aceptados.

### 2.5 Déficit de autoestima.

Anteriormente, hemos hecho referencia a la imagen que tenemos de nosotros mismos, el autoconcepto, y de qué forma valoramos esa imagen, o también podemos decir, cuál será la imagen que deseamos de nosotros mismos. Cuando ambas imágenes son muy diferentes, podemos hablar de déficit de autoestima en ese individuo. El déficit de autoestima hace referencia a la insatisfacción de uno mismo a diferentes niveles, tanto físico como social y psicológico. Este déficit trae consecuencias muy negativas en las

personas y por eso es importante prevenirlo y detectarlo en los niños durante la etapa de educación infantil.

### 2.5.1 Cómo detectar el déficit de autoestima

Los docentes debemos identificar si existe riesgo de que uno de nuestros alumnos presente déficit de autoestima. Esto será muy importante para poder prevenirlo y evitarle frustración y sufrimiento en un futuro.

Para poder identificar qué alumnos corren ese riesgo lo haremos a través de la observación. El docente debe estar muy atento a la manera de comportarse de sus alumnos en diferentes situaciones, por ejemplo, en el aula, en el patio, con otros docentes y con diferentes compañeros. También deberá interesarse sobre el comportamiento del alumno en casa y en la calle, a través de las entrevistas con los padres.

Los niños que presentan déficit de autoestima tienden a tener unas determinadas características, en mayor medida que el resto de sus compañeros. El docente estará alerta por si percibe alguna de ellas, que se reflejan en el siguiente cuadro.

<b>Con respecto a sí mismos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Muy críticos consigo mismos</li><li>• Autoexigencia excesiva</li><li>• Actitud perfeccionista</li><li>• Temor excesivo a cometer errores</li><li>• Inseguridad en tomar decisiones</li><li>• Muy sensibles a la crítica</li><li>• Sentimiento de culpa patológico</li><li>• Estado de ánimo triste</li><li>• Actitud de perdedor</li></ul>
<b>Con respecto a los demás</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Constante necesidad de llamar la atención</li><li>• Actitud retraída y poco sociable</li><li>• Necesidad continua de agradar a los demás</li><li>• Necesidad imperiosa de aprobación</li><li>• Exigentes y críticos con los demás</li></ul>



### Con respecto a la interpretación de la realidad

- Focalizar en lo negativo
- Descalificación de experiencias positivas
- Personalizar
- Pensamiento todo o nada
- Generalizar
- Adivinación
- Uso frecuente de “debería...”
- Poner etiquetas
- Magnificación y/o minificación
- Razonamiento emocional

Gráfico 5: Características de los niños con déficit de autoestima (Bermúdez, 2004)

En resumen, los niños con déficit de autoestima son extremadamente críticos consigo mismos, tienen pensamientos negativos en cuanto a sus habilidades y capacidades y son muy sensibles a la crítica. Debido al déficit de autoestima tienen excesivo temor a cometer errores, temen al fracaso y son exigentes con ellos mismos y con las personas de su entorno. No se relacionan bien con sus iguales, es decir, no serán unos buenos compañeros de juego y no suelen relajarse ante actividades en grupo, sobre todo se enfadarán mucho si pierden. Pueden aparentar ser niños felices pero si una situación no les sale como ellos deseaban se comportarán de manera desafiante con los maestros, con sus padres y con el resto de niños. Estos niños finalizan el día agotados de luchar contra ellos mismos, frustrados, tensos y decepcionados.

### 2.5.2 Cómo prevenir el déficit de autoestima

Para prevenir el déficit de autoestima será necesario aplicar una serie de estrategias en la escuela y en la familia, ya que son factores que influyen enormemente en la construcción de la autoestima. Se tiene que trabajar este aspecto lo antes posible, para evitar que aparezca el déficit, o bien, para evitar que se haga mayor el problema, en el caso en que el déficit de autoestima ya haya aparecido en el niño. En niños de educación infantil es un momento ideal para tratarlo.

Es muy importante la participación de los padres en este proceso, ellos lo habrán comenzado al nacer su hijo, pero en algunos casos el trato de los padres no es el más adecuado. Lo que haremos como docentes es intentar guiar a los padres para que nos

ayuden a que los niños tengan una buena autoestima. Si no tenemos la colaboración de los padres podemos encontrarnos con niños que en la escuela tengan un nivel de autoestima alto y en casa al contrario.

El desarrollo de una autoestima positiva en el ambiente familiar está asociado a:

- Un ambiente familiar donde prevalezca la intensidad y calidad del afecto, por encima de la cantidad.
- La conducta paterna esté basada en el respeto y la democracia.

A los padres se les pueden facilitar una serie de pautas a seguir, pero donde verdaderamente podremos trabajar nosotros será en la escuela. Debemos tener en cuenta que cuando los niños empiezan la escuela ya llegan con un determinado autoconcepto. Como medida preventiva los docentes debemos evaluar el autoconcepto que posee cada uno de nuestros alumnos cuando se incorpora a la escuela, con la intención de personalizar las actividades según las necesidades de cada uno.

El maestro, como ya he comentado, ejerce una gran influencia en el desarrollo de la autoestima de sus alumnos, especialmente en la etapa de infantil. Hay una serie de actitudes que facilitarán el correcto desarrollo de la autoestima y el autoconcepto y, por lo tanto, ayudarán a prevenir el déficit, son:

- Conocer las capacidades de cada alumno y esperar que el rendimiento sea coherente con esas capacidades.
- Fomentar que los alumnos expresen sus intereses.
- Establecer unas normas de conducta muy claras para que los alumnos puedan autoevaluarse.
- Ayudar a que el alumno se sienta aceptado, tanto si tiene éxito como si fracasa.
- Planificar según la evolución y el nivel intelectual de los alumnos.
- Fomentar las tareas cooperativas.
- Evitar poner etiquetas calificativas.
- Trabajar en cooperación con los padres.
- Reconocer los errores delante de los alumnos.

Otro aspecto muy importante para prevenir el déficit, además de las entrevistas con los padres, una adecuada actitud del docente en el aula y la observación a los alumnos,

son las entrevistas con los niños, que nos ayudarán a conocerles en profundidad y saber qué aspectos son los que más les preocupan.

### 2.6 Estrategias para fomentar la autoestima en los alumnos.

Las estrategias que destacan Acosta y Hernández (2004) para fomentar la autoestima positiva en los alumnos, por parte del docente, son las siguientes:

- Apreciar el trabajo que realizan y el esfuerzo que conlleva.
- Alentarlos para que sean emprendedores y reconocer sus éxitos.
- Animarlos a que realicen ejercicios físicos.
- Crear un ambiente tranquilo y seguro en el aula.
- Ayudarles con sus problemas de aprendizaje.
- Transmitirles la idea de que son capaces de lograr muchas cosas.
- Tener en cuenta el esfuerzo y el resultado.
- Destacar tanto la actitud como los conocimientos de los alumnos.
- Enseñarles a relajarse.
- Fomentar habilidades sociales.
- Mostrarles con el ejemplo del maestro a quererse a ellos mismo y a su entorno.

Otro autor que habla sobre estas estrategias es López (2008), y dice lo siguiente:

- Tener contacto con los padres y el resto de maestros del niño, para conocerlo en profundidad.
- Dinámicas de grupo y juegos, para trabajar la socialización y cooperación.
- Fomentar las relaciones interpersonales de los alumnos.
- Realizar lecturas reflexivas que les motiven y les hagan pensar que ellos son capaces.
- Reuniones con los padres para concienciarles del necesario trato adecuado a sus hijos.
- Empleo de material especializado sobre autoestima destinado a los educadores para que sean conscientes de su papel dentro de la formación de la autoestima de los alumnos.

Hay múltiples estudios que recogen las estrategias que debe seguir un docente en el aula, pero la mayoría coinciden en que los niños deben jugar, sentirse motivados, trabajar de forma cooperativa, relacionarse, conocer sus capacidades y límites. También coinciden en la necesaria cooperación y participación de la familia. Estos puntos son los que tendré en cuenta a la hora de realizar mi propuesta, basada en

## Mejorar autoestima y autoconcepto a través del juego en el aula de infantil

juegos y en trabajo cooperativo, adaptados a la educación del autoconcepto y autoestima en los niños de educación infantil.

### 3. MARCO METODOLÓGICO

---

#### 3.1 Diseño y tipo de propuesta.

El presente trabajo consiste en una propuesta de intervención pensada y diseñada para favorecer la autoestima de los alumnos de segundo ciclo de educación infantil. A través de esta propuesta se pretende que los niños durante sus primeros años de escolarización trabajen de forma activa la autoestima y el autoconcepto.

Si conseguimos que finalicen esta etapa con una autoestima elevada estaremos previniendo posibles traumas y dificultades de aprendizaje que surgirían en etapas posteriores.

Las actividades que se recogen aquí son juegos y otras actividades físicas que conllevan un conocimiento del propio cuerpo, del entorno, que fomentan las buenas relaciones y cooperación entre los alumnos y que dan protagonismo al trabajo de las emociones y los valores. Todos estos juegos han sido diseñados o adaptados con el fin de cumplir los objetivos específicos propuestos.

Para conseguir que en las escuelas se trabaje más el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, he creado una propuesta de intervención interactiva. De este modo pretendo facilitar el trabajo a los docentes, ya que su uso es fácil y cómodo, además de ser atractiva visualmente. El docente no tendrá que planificar las actividades. Con la propuesta interactiva, podrá seguir el cronograma y las pautas indicadas simplemente haciendo un clic.

#### 3.2 Contextualización del grupo al que va dirigida.

La autoestima es la percepción valorativa que alguien posee de sí mismo. Entre los 5 y los 6 años los niños empiezan a formar el autoconcepto, que dependerá de cómo nos vean nuestros padres, familiares, maestros y compañeros de clase. Es por este motivo que he decidido enfocar la propuesta de intervención a un grupo de niños de P-5. Esta edad es un buen momento para trabajar la autoestima, ya que es fluctuante y variable, y ayudarles a acabar esta etapa escolar con un buen autoconcepto y un nivel de autoestima alto. De este modo, empezarán la educación primaria sin tantos miedos y esto les ayudará a no fracasar en el aspecto académico ni en el social. Si esta propuesta se realizara en este último curso de educación infantil los alumnos saldrían más preparados para enfrentarse a los cambios y a las adversidades.

El grupo será un grupo heterogéneo de unos 22 niños y niñas, de un nivel socio económico medio. No habrá niños con necesidades especiales y por lo tanto, no hay adaptaciones curriculares. A pesar de esto, el proyecto podría adaptarse perfectamente a un grupo en el que hubiera niños con algún trastorno, ya que el juego es una gran terapia.

### 3.3 Procedimientos y cronograma.

Ya he comentado anteriormente la importancia que tiene la familia con respecto al desarrollo de la autoestima y autoconcepto de cada niño. Por este motivo, los padres deberán estar presentes de alguna forma durante el desarrollo de la propuesta, que estará dividida en diferentes fases:

- Primera fase: Entrevista con los padres de los alumnos del curso de P-5. El docente hará una serie de preguntas sobre el comportamiento del alumno en casa y se interesará por saber si tiene hermanos, si son mayores o menores que él, así como la situación de los padres, si están separados, si dedican muchas horas a su trabajo, etc.
- Segunda fase: Se hará una reunión con todos los padres, donde se les explicará en qué va a consistir la propuesta de intervención, la importancia que tiene su participación, se les pedirá que se involucren y se les dará una pequeña guía con consejos básicos para que lleven a cabo en casa.
- Tercera fase: Será el desarrollo de la propuesta propiamente dicha, en el aula y realizando las diferentes actividades que se llevarán a cabo.
- Cuarta fase: Evaluación.

La propuesta empezará con el inicio del curso, en septiembre y finalizará en abril, que será cuando se evalúe el trabajo realizado hasta entonces. En el siguiente cronograma se puede ver cómo quedarán repartidas las fases durante el curso escolar:

	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Primera fase	★	★	★					
Segunda fase				★				
Tercera fase					★	★	★	
Cuarta fase								★

Gráfico 6: Cronograma. Elaboración propia.

## 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

---

### 4.1 Justificación.

El juego permite a los niños desarrollar sus habilidades a la vez que trabajan aspectos de su mundo afectivo, social y cognitivo. A través del juego los niños aprenden diversos roles, descubren su mundo, se relacionan, buscan soluciones ante los problemas que se les presentan y manipulan los objetos según les convenga. Con el juego también se desarrolla la creatividad, el lenguaje y la expresión artística y de las emociones. En definitiva, el juego es necesario y es una de las actividades más importantes para los niños, ya que se enriquecerá el conocimiento de ellos mismos y de su entorno, ayudándoles así a desarrollar un buen nivel de autoestima.

Hay muchos tipos de juegos y cada uno tiene sus aspectos positivos y persigue unos objetivos. Esta propuesta se centra en el juego cooperativo y sin competición. Los juegos cooperativos implican que los niños deben superar desafíos juntos, de forma colectiva. Si trabajamos el juego cooperativo en la escuela nos ayudará a conseguir las siguientes metas:

- Crear un clima de grupo basado en la comunicación.
- Facilitar la integración de todos los alumnos en el grupo.
- Aumentar la autoestima de los alumnos.
- Permitir que todos asuman su responsabilidad en los éxitos o fracasos del grupo.
- Desvincular la actividad del resultado final.
- Favorecer las relaciones de respeto y afecto entre los alumnos.
- Desarrollar habilidades sociales.

### 4.2 Actividades: el juego como terapia en educación infantil.

Para la realización de la propuesta de intervención he diseñado y adaptado diferentes juegos que serán realizados por el grupo en las horas destinadas a psicomotricidad. La estructura de las sesiones seguirá siempre el mismo orden:

- Asamblea para hablar de la sesión, ¿qué haremos?
- Desarrollo del juego.
- Asamblea de reflexión, ¿cómo me he sentido?

Cada sesión tendrá una duración aproximada de 35 minutos, de los cuales los 5 primeros serán de asamblea inicial, unos 20 minutos el desarrollo del juego y 10

## Mejorar autoestima y autoconcepto a través del juego en el aula de infantil

minutos para recoger material y realizar las reflexiones en asamblea final. La sesión final tendrá una duración de 1 hora. Las sesiones quedarán repartidas según indica el siguiente cronograma:

	Enero	Febrero	Marzo
<b>Sesión 1</b>	X		
<b>Sesión 2</b>	X		
<b>Sesión 3</b>		X	
<b>Sesión 4</b>		X	
<b>Sesión 5</b>		X	
<b>Sesión 6</b>			X
<b>Sesión 7</b>			X

Gráfico 7: Cronograma de las sesiones. Elaboración propia.

A continuación expongo una ficha para cada uno de los juegos que se realizarán en las diferentes sesiones:

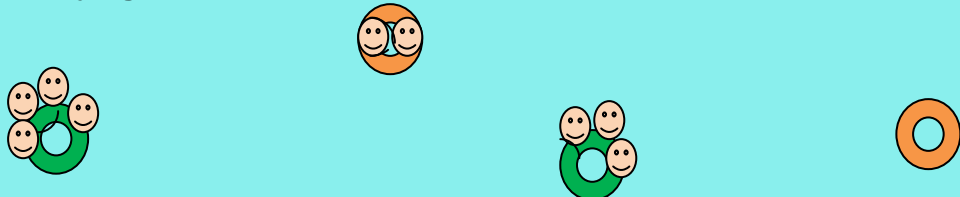


Sesión 1:

<b>ORUGAS MARCHOSAS</b>	
<b>Aspectos que se trabajan:</b> confianza, cooperación, habilidades motrices, ritmo.	
<b>Duración de la actividad:</b> 5 min asamblea inicial 20 min de juego 10 min asamblea final	<b>Material:</b> Aros, conos y cadena de música.
<b>Objetivos:</b> Fomentar la seguridad y confianza del grupo y propiciar las relaciones entre los alumnos y con la maestra.	
<b>Esquema del juego:</b>	
<b>Descripción de la actividad:</b> En la asamblea, la maestra les explica que fue al bosque y se encontró unas orugas, le sorprendió que todas iban en fila y unidas, como grandes amigas. ¡Todas las orugas seguían a la primera! En la sala de psicomotricidad se habrá preparado un circuito sencillo con anterioridad, la maestra les invita a hacer de orugas, pero no unas orugas comunes, las orugas más marchosas del bosque. Todos en fila tienen que agarrarse de la espalda del compañero de delante y al ritmo de la música se realizará el circuito. La maestra será la oruga que dirige, luego puede invitar a algún niño a que dirija él a las orugas. La condición es que la única oruga que abre los ojos es la primera, las demás confían plenamente en ella.	
<b>Comentarios:</b> A los niños les costará mucho trabajo mantener los ojos cerrados, lo único que hará la maestra en ese momento será recordar que cierran los ojos, sin darle más importancia. En la asamblea final se les pregunta si han tenido miedo, en qué momento y si confían en sus compañeros.	

Ficha sesión 1: Orugas marchosas. Elaboración propia.

Sesión 2:

<b>OSOS AMOROSOS</b>	
<b>Aspectos que se trabajan:</b> relación y contacto entre los alumnos, habilidades motrices: saltar, correr y caminar.	
<b>Duración de la actividad:</b> 5 min asamblea inicial 20 min de juego 10 min asamblea final	<b>Material:</b> Aros
<b>Objetivos:</b> Potenciar el contacto y la estima entre los alumnos.	
<p><b>Esquema del juego:</b></p> 	
<p><b>Descripción de la actividad:</b> En la asamblea les habrá explicado la maestra que ella veía unos dibujos de unos osos amorosos, que eran muy amigos y muy cariñosos, se abrazaban, se besaban y se decían cosas bonitas. Se les propone a los niños convertirse en osos amoroso. Irán por la sala de psicomotricidad desplazándose libremente y cuando la maestra diga: “¡Osos amorosos a vuestra madriguera!”, los niños deberán llegar a los aros situados en el suelo. La maestra especificará si deben llegar caminando, corriendo o saltando. Una vez en el aro los osos que se encuentren en él deben abrazarse, darse un beso o decirse algo bonito, ellos deciden. Ningún oso se puede quedar sin madriguera, no habrá número máximo de osos en cada madriguera.</p>	
<p><b>Comentarios:</b> La maestra estará animando a los pequeños a dirigirse a una madriguera u otra y les irá diciendo adjetivos positivos para que ellos se animen a usarlos, por ejemplo, “qué osos más guapos”, “qué osos más simpáticos”, “qué osos más divertidos”. En la asamblea final se les preguntará qué cosas les han dicho, si les han dado muchos o pocos abrazos y si les gusta que sus compañeros sean cariñosos con ellos.</p>	

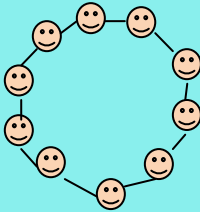
Ficha sesión 2: Osos amorosos. Elaboración propia.

Sesión 3:

<b>CADA HUEVO EN SU NIDO</b>	
<b>Aspectos que se trabajan:</b> Cooperación, habilidades motrices y destreza.	
<b>Duración de la actividad:</b> 5 min asamblea inicial 20 min de juego 10 min asamblea final	<b>Material:</b> Telas, pelotas y una cesta
<b>Objetivos:</b> Fomentar el trabajo en equipo.	
<p><b>Esquema del juego:</b></p>	
<p><b>Descripción de la actividad:</b> En la asamblea inicial se les pregunta si han visto alguna vez un huevo caído del nido, a raíz de la conversación les invitamos a llevar los huevos que se le han caído a una gaviota del campanario y que milagrosamente, no se han roto. La maestra divide la clase en grupos de unos 6 alumnos aproximadamente, cada grupo debe transportar agarrando entre todos una tela, el huevo (pelota) hasta llevarlo al nido sin que se caiga al suelo. Si la pelota toca el suelo, deben dejar la tela, uno del equipo irá a por ella y continuarán el recorrido. El último huevo lo deben transportar entre todo el grupo, con una tela más grande.</p>	
<p><b>Comentarios:</b> No es un juego de competición, todos los niños llevan los huevos al mismo nido y no hay que contar cuántos huevos ha llevado cada equipo. Si la maestra ve que cuando participa todo el grupo, se divierten y no les es muy complicado, les lanzará varias pelotas más dentro de la tela. En la asamblea final se les preguntará si les ha costado hacer el trabajo entre todos, si les ha gustado compartir la actividad con los compañeros y cómo se han sentido.</p>	

Ficha sesión 3: Cada huevo en su nido. Elaboración propia.

Sesión 4:

<b>¡ME HA PICADO UN MOSQUITO!</b>	
<b>Aspectos que se trabajan:</b> Esquema corporal, estima y cooperación.	
<b>Duración de la actividad:</b> 5 min asamblea inicial 20 min de juego 10 min asamblea final	<b>Material:</b> No es necesario
<b>Objetivos:</b> Potenciar el contacto y las relaciones entre los alumnos.	
<b>Esquema del juego:</b>	
	
<p><b>Descripción de la actividad:</b> En la asamblea inicial se les pregunta si alguna vez les ha picado un mosquito y la maestra les dirá que a ella le encanta que alguien le rasque cuando le pica. Nos ponemos en corro y cogidos de la mano iremos danzando mientras cantamos:</p> <p style="text-align: center;"> <i>“Apago la luz y oigo un ruidito,                  Sssssshhhshhhhhhhhhhhhh                  Uiui que es un mosquito,                  ¡Seguro que mañana tengo un granito!                  enciendo la luz y el señor mosquito                  ha picado a _____ en _____”</i> </p> <p>Cantan entre todos, pero será la maestra quien diga el nombre de un niño y este debe decir dónde le ha picado el mosquito. En ese momento cada niño tendrá que rascar a los compañeros que tiene a ambos lados.</p>	
<p><b>Comentarios:</b> Todos los niños participarán y todos dirán una zona del cuerpo donde les ha picado el mosquito, se pueden repetir zonas y la maestra será quien diga la primera.</p> <p>En la asamblea final se les preguntará si se han sentido bien y si les gustaba que sus compañeros les rascarán.</p>	

Ficha sesión 4: ¡Me ha picado un mosquito!. Elaboración propia.

**Sesión 5:**

<b>¡LO HAGO MUY BIEN!</b>	
<b>Aspectos que se trabajan:</b> estima, comunicación y expresar sentimientos.	
<b>Duración de la actividad:</b> 5 min asamblea inicial 20 min de juego 10 min asamblea final	<b>Material:</b> Una caja, una foto de cada alumno, pegatinas para pintar la cara sonriente.
<b>Objetivos:</b> Fomentar las buenas relaciones entre los alumnos.	
<p><b>Descripción de la actividad:</b> En la asamblea inicial la maestra les explicará que un día cocinó un bizcocho y todo el mundo la felicitó por lo rico que estaba. Les preguntará si ellos les dicen a los demás lo que hacen bien y les felicitan.</p> <p>Sentados en círculo, la maestra tendrá delante una caja llena de fotos de sus alumnos, cada vez sacará dos. Estos alumnos deben decirse el uno al otro por lo menos una cosa que creen que se le da bien: <i>pinta muy bien, sabe bailar, es cariñoso, etc.</i></p> <p>Cada niño que diga cosas buenas a su compañero tendrá como premio una carita sonriente, que llevará pegada en su ropa y todo el mundo podrá vérsela.</p> <p><b>Comentarios:</b> Previamente, habremos pedido a los padres una foto de cara de sus hijos. Las habremos plastificado para poder usarlas en diversas actividades. En la asamblea final se les preguntará si les ha gustado oír las cosas que sus compañeros piensan que hacen bien, cómo se han sentido y si creen que es importante decirle a las personas que queremos lo bien que hacen algunas cosas.</p> <p>Si les cuesta decirse cosas la maestra les animará y guiará un poco, dándoles ideas. Lo ideal es que todos los niños digan algo bueno de un compañero, por lo tanto, todos tendrán su carita sonriente y todos recibirán elogios.</p>	

Ficha sesión 5: ¡Lo hago muy bien!. Elaboración propia.

Sesión 6:

<b>ARAÑAS GLOTONAS</b>	
<b>Aspectos que se trabajan:</b> Trabajo cooperativo y habilidades motrices.	
<b>Duración de la actividad:</b> 5 min asamblea inicial 20 min de juego 10 min asamblea final	<b>Material:</b> Aros de plástico grandes, pegatinas de colores en la que dibujaremos una araña glotona sonriente
<b>Objetivos:</b> Potenciar el trabajo cooperativo.	
<p><b>Esquema del juego:</b></p> <p>El diagrama muestra un fondo azul claro. En el centro superior hay un círculo amarillo con cuatro caras sonrientes y una pata roja. Una flecha apunta desde este círculo hacia una cesta verde a la izquierda que contiene una pelota verde y una naranja. Otra flecha apunta desde el círculo amarillo hacia una cesta verde a la derecha que contiene una pelota naranja. En el centro inferior hay un círculo morado con cuatro caras sonrientes y una pata azul. Una flecha apunta desde este círculo hacia la cesta verde de la izquierda, y otra flecha apunta desde el círculo morado hacia la cesta verde de la derecha.</p>	
<p><b>Descripción de la actividad:</b> En la asamblea inicial la maestra les contará un cuento breve sobre las arañas. A partir de aquí les preguntará cómo deben ponerse de acuerdo todas las patas de la araña para caminar hacia el mismo lado. La maestra les invita a convertirse a cada uno en la pata de una araña glotona. Divide el grupo en subgrupos de 4, pues las arañas tienen 8 patas, así ya tenemos las 8 piernas. Estas arañas son muy glotonas y han visto que hay comida en su tela de araña, deben ir a buscar esa comida y llevársela hasta su guarida. Cada equipo estará metido en un aro, mirando hacia el exterior y deberá ir hasta una cesta con pelotas y cogerlas de una en una, hasta transportarlas a una cesta en el otro extremo de la sala.</p>	
<p><b>Comentarios:</b> No hay competición, se les dirá que son una familia de arañas, no importa cuánta comida coja cada araña, ya que luego la compartirán todos. Si los grupos no pueden ser de 4, se hará un grupo con menos o más niños, podemos decirles que esa araña tiene más o menos patitas.</p> <p>En la asamblea final se les preguntará si les ha costado mucho llegar hasta la comida, transportarla y por qué. Les diremos si les ha costado ponerse de acuerdo a la hora de caminar y planear el trayecto. Al final, miraremos la cesta de la familia de arañas glotonas, llena de comida y se premiará a cada niño con su pegatina de araña glotona.</p>	

Ficha sesión 6: Arañas glotonas. Elaboración propia.

**Sesión 7:**

<b>TE ENSEÑO LO QUE SÉ</b>	
<b>Aspectos que se trabajan:</b> Autonomía y comunicación.	
<b>Duración de la actividad:</b> 1h Es la sesión final y es especial, por eso dura más que el resto.	<b>Material:</b> Todo el material utilizado en los diferentes juegos y actividades.
<b>Objetivos:</b> Fomentar la autonomía de los alumnos y potenciar el trabajo cooperativo.	
<b>Descripción de la actividad:</b> Es un día especial, cada niño tiene un invitado, ya sea su padre, su madre, algún abuelo, un tío, alguien especial para él. En la sala de psicomotricidad pondremos todo el material que hemos usado para los juegos de la propuesta en el centro. Los niños irán de la mano de su invitado y le enseñarán lo que hemos hecho con el material. Posteriormente, haremos una asamblea con todos reunidos y allí les explicaremos a los familiares a qué jugábamos y cómo nos hemos sentido. Finalmente, entre todos llegaremos a un acuerdo y elegiremos dos juegos. Estos dos juegos elegidos serán los que compartiremos en esta sesión junto a las familias. Al finalizar las actividades serán los niños quienes cogerán las pegatinas de las caras sonrientes y se las pegarán en la ropa a sus invitados, para mostrarles lo bien que lo han hecho. Antes de irnos, nos aplaudiremos los unos a los otros.	
<b>Comentarios:</b> Es muy importante que todos los niños tengan su invitado, no puede ser que un niño se quede sin acompañante ese día. Por ese motivo, ya se pactará el día y hora cuando hagamos la reunión inicial con los padres, así tendrán meses para organizarse. En el caso de que un niño no tuviera invitado, esta sesión habría que anularla o posponerla.  A la hora de decidir los juegos, la maestra les irá guiando para llevarles a un consenso de forma más rápida.	

Ficha sesión 7: Te enseño lo que sé. Elaboración propia.

### 4.3 Evaluación.

A la hora de evaluar a nuestros alumnos realizaremos una evaluación continua y sistémica basada en la observación directa. No se tendrá en cuenta el resultado de las actividades, sino la evolución y desarrollo de cada niño, así como del grupo en conjunto.

En la actividad final, en la cual participan los padres, les pasaremos un cuestionario, para poder evaluar nosotros nuestro propio trabajo, según si los padres lo ven útil y si han visto una evolución en sus hijos.



## 5. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

---

La propuesta de intervención realizada me lleva a una serie de conclusiones y, por supuesto, de reflexiones con las que se podría mejorar el trabajo propuesto.

Nos encontramos ante una realidad en la que muchos adolescentes se enfrentan a fracaso escolar, bullying y otros trastornos más graves, muchos de ellos debido a su bajo nivel de autoestima. Para prevenir estos males es necesario tratar de solucionarlos antes de que aparezca, es decir, desde edades tempranas.

Como docentes nos encontramos en una situación de compromiso y obligación ante nuestros alumnos. Durante la etapa de Educación Infantil el alumnado está en pleno desarrollo y el entorno, la familia y el docente les marcará de forma positiva o negativa para el resto de sus vidas. A nuestro alcance está trabajar de una forma activa sobre el autoconcepto de los niños y su posterior desarrollo de la autoestima. Debemos dedicar nuestros esfuerzos, además del aprendizaje en sí, a encaminar a nuestros alumnos hacia la senda del respeto, de las emociones y, por lo tanto, guiarles hacia su éxito.

En la etapa infantil vivirán muchas experiencias que les llevarán a ser de una forma u otra, durante estos años son muy importantes las relaciones sociales. Nosotros, los maestros, debemos programar actividades en las que el trabajo cooperativo y la estima entre los alumnos esté siempre presente y las llevaremos a cabo de forma lúdica, a través del juego.

Al realizar mi propuesta *Mejorar autoestima y autoconcepto a través del juego en el aula de infantil*, me he dado aún más cuenta de la importancia que tiene el fomento de la autoestima de los más pequeños. Mi idea inicial partió de la necesidad de conocer más sobre este tema, debido a la cantidad de problemas escolares que está teniendo actualmente uno de mis sobrinos de 9 años. He profundizado en el conocimiento de la autoestima y el autoconcepto como conceptos, pero también de su desarrollo y de la forma de abordarlos. A raíz del trabajo he de reconocer que en las escuelas no se tiene muy en cuenta este aspecto tan importante para la vida de los niños y que es una lástima, puesto que es muy fácil trabajarlo desde la escuela.

Creo que todas las escuelas deberían tener un plan de desarrollo de la autoestima adaptado a los diferentes cursos escolares y, cómo no, con las adaptaciones

curriculares necesarias en el caso de que el tratamiento de la autoestima no fuera preventivo, como en mi propuesta, sino que ya fuera un problema en alguno de nuestros alumnos.

Debemos formar grupos unidos, solidarios y que su principal objetivo sea el trabajo en equipo. Tienen que respetarse y divertirse juntos. Mi propuesta es abierta y se podría variar en función del curso en el que estemos y, personalmente, creo que se deberían dedicar más horas de las que yo propongo a estos juegos que nos ayudarán a desarrollar un buen nivel de autoestima.

Durante la realización del trabajo he encontrado dificultades, que finalmente he podido ir resolviendo, pero su realización ha supuesto un gran esfuerzo. La principal limitación que tuve que superar fue la falta de información sobre juegos dirigidos a desarrollar la autoestima. Mi idea inicial, era hacer un archivo de juegos, pero era casi imposible hallar esta información, así que adapté mi idea. Partiendo de mi experiencia con los niños de primaria en educación física, he inventado juegos, adaptándolos a edades más tempranas y con detalles importantes para trabajar la autoestima.

Otra limitación importante a comentar sobre mi propuesta, ha sido no poder llevarla a la práctica y poder evaluar si funciona, si los juegos propuestos son los correctos y cómo reaccionan los alumnos ante estas actividades.

Como retos de futuro me he propuesto los siguientes:

- Llevar a cabo la propuesta de intervención diseñada y hacer un proyecto de mejora.
- Realizar un archivo interactivo o carpeta de juegos completo, para uso docente, el objetivo de los cuales será el desarrollo de la autoestima en los diferentes cursos escolares.
- Poner en práctica lo aprendido cuando tenga mis propios alumnos.
- Seguir ampliando mis conocimientos sobre la autoestima y el autoconcepto, incluyendo las formas de trabajarlo con niños de necesidades especiales.

Este trabajo de fin de grado ha cumplido el que fue mi principal objetivo a la hora de seleccionar el tema. Sentía la necesidad de saber más sobre la autoestima en niños y cómo poder colaborar desde la docencia para ayudarles en su desarrollo, y ahora me siento preparada para ello.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

---

- Acosta R. y Hernández, J.A. (2004). La autoestima en la educación. *Revista Límite*, 11, 82-95. Recuperado el 7 de noviembre de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2007286>
- Alcántara, J.A. (2003). *Educar la autoestima*, Barcelona: CEAC.
- Alcántara, J.A. (2001). *Educar la autoestima. Métodos, técnicas y actividades*. Barcelona: CEAC.
- André, C. y Lerold, F. (2005). *La autoestima*. Barcelona: Kairós.
- Branden, N. (2011). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Madrid: Paidós.
- Bermúdez, M.P. (2000). *Déficit de autoestima*. Madrid: Pirámide.
- Bermúdez, M.P. (2004). *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Burns, R.B. (1990). *El autoconcepto*. Bilbao: EGA.
- Ferrerós, M. (2007). *Abrázame, mamá. El desarrollo de la autoestima infantil y juvenil*. Barcelona: Planeta.
- Feldman, J. R. (2008). *Autoestima ¿cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas...* Madrid: Narcea.
- Gomendio, M. y Maganto, C. (2000). Eficacia y mejora del desarrollo psicomotor, el autoconcepto y la socialización a través de un programa de actividades físicas. *Apuntes: Educación física y deporte*, 61, 24-30.
- González, M. y Touron, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Pamplona: EUNSA.
- Lila, M. (1995). *Autoconcepto, valores y socialización: un estudio transcultural*. (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia.
- López, Y. (2008). *Estrategias y actividades para favorecer la autoestima en los niños de primer ciclo de la escuela primaria*. (Tesis doctoral). Universidad Pedagógica Nacional, México, D.F. Recuperada el 12 de noviembre de <http://200.23.113.59/pdf/24720.pdf>
- McKay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Martínez Roca.
- Méndez, F. X. (1998). *El niño que no sonríe: estrategias para superar la tristeza y la depresión infantil*. Madrid: Pirámide.
- Musitu, G. Román, J.M. y Gracia, E. (1988). *Familia y edición: prácticas educativas de los padres y socialización de los hijos*. Barcelona: Labor.

- Narbon, C. y Márquez, A. (2008). *Mejorar la autoestima*. Madrid: Gesfomedia.
- Oñate, M. (1989). *El autoconcepto. Formación a medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid: Narcea.
- Poletti, R. y Dobbs, B. (2010). *Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima*. Barcelona: Terapias Verdes, S.L.
- Ramos, R. (2008). *Elaboración y validación de un cuestionario multimedia y multilingüe de evaluación de la autoestima*. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mac Graw Hill.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self*. Nueva York: Basic Books.
- Ruiz de Arana, C. (1997). *El autoconcepto y sus posibilidades de cambio a través de la dinámica de grupos*. (Tesis doctoral). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.
- Villa, A. y Auzmendi, E. (1992). *Medición del autoconcepto en la edad infantil (5-6 años)*. Bilbao: Mensajero.

## 7. ANEXO

---

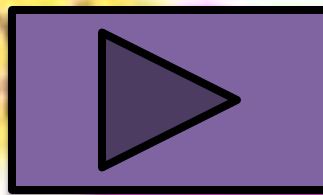
### 7.1 Propuesta de intervención interactiva.

A continuación he añadido la propuesta de intervención en un formato interactivo pensado para el uso docente, de elaboración propia. De esta forma, al ser más cómodo su uso y estar al alcance de todos, facilitamos el trabajo docente y ayudamos a que en las escuelas se tome en serio el trabajo y desarrollo de un buen nivel de autoestima en los alumnos.

# Mejorar autoconcepto y autoestima

Propuesta de intervención

Educación Infantil



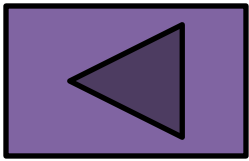


**Click en tu curso y... a trabajar!**

**P-3**

**P-4**







**P-5**



# Cronograma

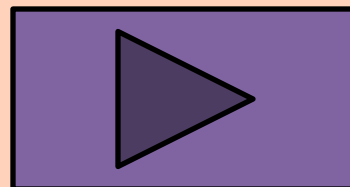
Haz click en las estrellas, ellas te guiarán



	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Primera fase								
Segunda fase								
Tercera fase								
Cuarta fase								



# En construcción



# ¿En qué consiste la propuesta?



**Fomentar la autoestima**

**Juego**

**Volver al cronograma**



**Sentirnos queridos**

**Trabajo cooperativo**



# Primera fase



- Entrevista con los padres de cada alumno.

Cita a los padres de los alumnos y conoce mejor a cada uno de ellos.

## IDEAS:

¿Tiene más hermanos? ¿Cómo se comporta en casa? ¿Qué situación laboral tienen los padres? ¿Los padres están separados? ¿Qué actividades hace durante el tiempo libre?

Volver al  
cronograma

# Segunda fase

## Reunión de padres



- Puntos a tratar:

- En qué consiste la propuesta de intervención. 

- Importancia de la autoestima. 

- Guía de consejos básicos. 

[Volver al  
cronograma](#)

# Importancia de la autoestima



A partir de los 5 años formaremos la imagen de cómo creemos que nos ven los demás

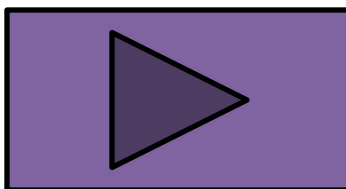
Autoconcepto negativo provocará déficit de autoestima

Déficit de autoestima = bajo rendimiento académico

Déficit de autoestima = fracaso escolar

Déficit de autoestima = trastornos psicológicos

Autoconcepto positivo y buen nivel de autoestima = seguridad, confianza y alegría



Volver al cronograma

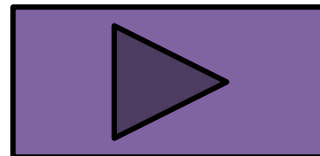
# Guía de consejos básicos PARA LOS PADRES



- Evalúe de forma real a su hijo
- No compare a su hijo con los demás
- Premie los logros de su hijo
- Premie los esfuerzos de su hijo, no sólo los logros.
- Colabore con su hijo para que se fije metas **ALCANZABLES**.
- Preste atención a lo que su hijo le dice.
- Háblele a su hijo de forma adecuada.
- Elogie a su hijo de forma adecuada.
- Cuando corrija a su hijo, critique el acto, no al niño.
- Castigue a su hijo de forma adecuada.
- Dele a su hijo responsabilidades.
- Hágale saber a su hijo lo que quiere.

[Volver al  
cronograma](#)

Bermúdez, 2004



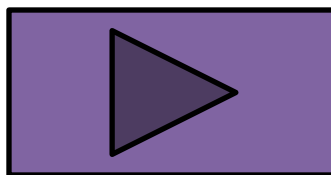
# Tercera fase

## Desarrollo de la propuesta



### Cronograma de las 7 sesiones

	Enero	Febrero	Marzo
Sesión 1	X		
Sesión 2	X		
Sesión 3		X	
Sesión 4		X	
Sesión 5		X	
Sesión 6			X
Sesión 7			X



## Sesión 1: ORUGAS MARCHOSAS

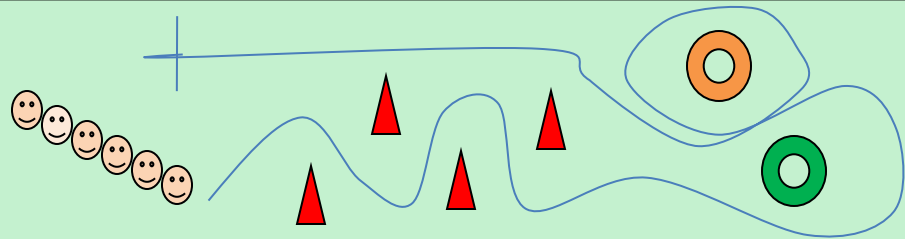
**Aspectos que se trabajan:** confianza, cooperación, habilidades motrices, ritmo.

### Duración de la actividad:

5 min asamblea inicial

20 min de juego

10 min asamblea final



**Objetivos:** Fomentar la seguridad y confianza del grupo y propiciar las relaciones entre los alumnos y con la maestra.

### Materiales:

Aros, conos y cadena de música

**Descripción de la actividad:** En la asamblea, la maestra les explica que fue al bosque y se encontró unas orugas, le sorprendió que todas iban en fila y unidas, como grandes amigas. ¡Todas las orugas seguían a la primera! En la sala de psicomotricidad se habrá preparado un circuito sencillo con anterioridad, la maestra les invita a hacer de orugas, pero no unas orugas cualquiera, las orugas más marchosas del bosque. Todos en fila tienen que agarrarse de la espalda del compañero de delante y al ritmo de la música se realizará el circuito. La maestra será la oruga que dirige, luego puede invitar a algún niño a que dirija él a las orugas. La condición es que la única oruga que abre los ojos es la primera, las demás confían plenamente en ella.

**Comentarios:** A los niños les costará mucho trabajo mantener los ojos cerrados, lo único que hará la maestra en ese momento será recordar que cierren los ojos, sin darle más importancia. En la asamblea final se les pregunta si han tenido miedo, en qué momento y si confían en sus compañeros.





## Sesión 2: OSOS AMOROSOS

**Aspectos que se trabajan:** relación y contacto entre los alumnos, habilidades motrices: saltar, correr y caminar.

### Duración de la actividad:

5 min asamblea inicial

20 min de juego

10 min asamblea final



**Objetivos:** Potenciar el contacto y la estima entre los alumnos.

**Material:** aros

**Descripción de la actividad:** En la asamblea les habrá explicado la maestra que ella veía unos dibujos de unos osos amorosos, que eran muy amigos y muy cariñosos, se abrazaban, se besaban y se decían cosas bonitas. Se les propone a los niños convertirse en osos amoroso. Irán por la sala de psicomotricidad desplazándose libremente y cuando la maestra diga: “¡Osos amorosos a vuestra madriguera!”, los niños deberán llegar a los aros situados en el suelo. La maestra especificará si deben llegar caminando, corriendo o saltando. Una vez en el aro los osos que se encuentren en él deben abrazarse, darse un beso o decirse algo bonito, ellos deciden. Ningún oso se puede quedar sin madriguera, no habrá número máximo de osos en cada madriguera.

**Comentarios:** La maestra estará animando a los pequeños a dirigirse a una madriguera u otra y les irá diciendo adjetivos positivos para que ellos se animen a usarlos, por ejemplo, “qué osos más guapos”, “qué osos más simpáticos”, “qué osos más divertidos”. En la asamblea final se les preguntará qué cosas les han dicho, si les han dado muchos o pocos abrazos y si les gusta que sus compañeros sean cariñosos.



### Sesión 3: CADA HUEVO EN SU NIDO

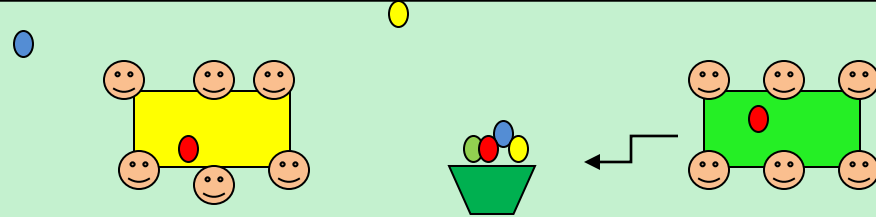
**Aspectos que se trabajan:** Cooperación, habilidades motrices y destreza.

**Duración de la actividad:**

5 min asamblea inicial

20 min de juego

10 min asamblea final

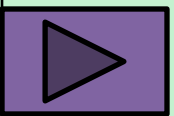


**Objetivos:** Fomentar el trabajo en equipo.

**Material:** Telas, pelotas y una cesta

**Descripción de la actividad:** En la asamblea inicial se les pregunta si han visto alguna vez un huevo caído del nido, a raíz de la conversación les invitamos a llevar los huevos que se le han caído a una gaviota del campanario y que milagrosamente, no se han roto. La maestra divide la clase en grupos de unos 6 alumnos aproximadamente, cada grupo debe transportar agarrando entre todos una tela, el huevo (pelota) hasta llevarlo al nido sin que se caiga al suelo. Si la pelota toca el suelo, deben dejar la tela, uno del equipo irá a por ella y continuarán el recorrido. El último huevo lo deben transportar entre todo el grupo, con una tela más grande.

**Comentarios:** No es un juego de competición, todos los niños llevan los huevos al mismo nido y no hay que contar cuántos huevos ha llevado cada equipo. Si la maestra ve que cuando participa todo el grupo, se divierten y no les es muy complicado, les lanzará varias pelotas más dentro de la tela. En la asamblea final se les preguntará si les ha costado hacer el trabajo entre todos, si les ha gustado compartir la actividad con los compañeros y cómo se han sentido.



## Sesión 4: ¡ME HA PICADO UN MOSQUITO!

**Aspectos que se trabajan:**Esquema corporal, estima y cooperación.

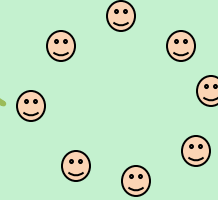
### Duración de la actividad:

5 min asamblea inicial

20 min de juego

10 min asamblea final

¡En la nariz!



Ha picado a  
María

**Objetivos:**Potenciar el contacto y las relaciones entre los alumnos.

**Material:** No necesario

**Descripción de la actividad:** En la asamblea inicial se les pregunta si alguna vez les ha picado un mosquito y la maestra les dirá que a ella le encanta que alguien le rasque cuando le pica. Nos ponemos en corro y cogidos de la mano iremos danzando mientras cantamos:

*“Apago la luz y oigo un ruidito,  
Sssssshhhshhhhhhhhhhhhh  
Uiui que es un mosquito,  
¡Seguro que mañana tengo un granito!  
enciendo la luz y el señor mosquito  
ha picado a \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_”*

Cantan entre todos, pero será la maestra quien diga el nombre de un niño y este debe decir dónde le ha picado el mosquito. En ese momento cada niño tendrá que rascar a los compañeros que tiene a ambos lados.

**Comentarios:** Todos los niños participarán y todos dirán una zona del cuerpo donde les ha picado el mosquito, se pueden repetir zonas y la maestra será quien diga la primera. En la asamblea final se les preguntará si se han sentido bien y si les gustaba que sus compañeros les rasaran.



## Sesión 5: ¡LO HAGO MUY BIEN!

**Aspectos que se trabajan:** estima, comunicación y expresar sentimientos.

### **Duración de la actividad:**

5 min asamblea inicial  
20 min de juego  
10 min asamblea final

### **Material:**

Una caja, una foto de cada alumno, pegatinas para pintar la cara sonriente.

**Objetivos:** Fomentar las buenas relaciones entre los alumnos.

**Descripción de la actividad:** En la asamblea inicial la maestra les explicará que el otro día cocinó un bizcocho y todo el mundo la felicitó por lo rico que estaba. Les preguntará si ellos les dicen a los demás lo que hacen bien y les felicitan.

Sentados en círculo, la maestra tendrá delante una caja llena de fotos de sus alumnos, cada vez sacará dos. Estos alumnos deben decirse el uno al otro por lo menos una cosa que creen que se le da bien: *pinta muy bien, sabe bailar, es cariñoso, etc.*

Cada niño que diga cosas buenas a su compañero tendrá como premio una carita sonriente, que llevará pegada en su ropa y todo el mundo podrá vérsela. 😊

**Comentarios:** Previamente, habremos pedido a los padres una foto de cara de sus hijos. Las habremos plastificado para poder usarlas en diversas actividades. En la asamblea final se les preguntará si les ha gustado oír las cosas que sus compañeros piensan que hacen bien, cómo se han sentido y si creen que es importante decirle a las personas que queremos lo bien que hacen algunas cosas.

Si les cuesta decirse cosas la maestra les animará y guiará un poco, dándoles ideas. Lo ideal es que todos los niños digan algo bueno de un compañero, por lo tanto, todos tendrán su carita sonriente y todos recibirán elogios.



## Sesión 6: ARAÑAS GLOTONAS

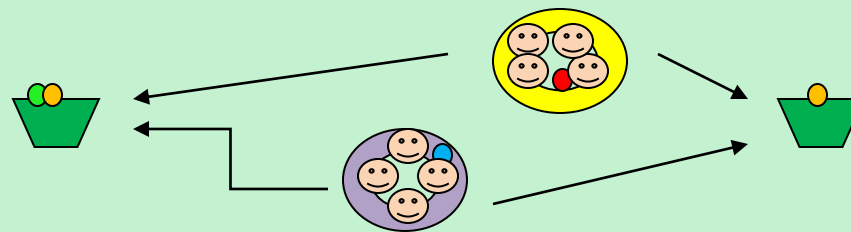
**Aspectos que se trabajan:** Trabajo cooperativo y habilidades motrices.

### Duración de la actividad:

5 min asamblea inicial

20 min de juego

10 min asamblea final



**Objetivos:** Potenciar el trabajo cooperativo.

**Material:** Aros de plástico grandes, pegatinas de colores en la que dibujaremos una araña glotona sonriente

**Descripción de la actividad:** En la asamblea inicial la maestra les contará un cuento breve sobre las arañas. A partir de aquí les preguntará cómo deben ponerse de acuerdo todas las patas de la araña para caminar hacia el mismo lado. La maestra les invita a convertirse a cada uno en la pata de una araña glotona. Divide el grupo en subgrupos de 4, pues las arañas tienen 8 patas, así ya tenemos las 8 piernas. Estas arañas son muy glotonas y han visto que hay comida en su tela de araña, deben ir a buscar esa comida y llevársela hasta su guarida. Cada equipo estará metido en un aro, mirando hacia el exterior y deberá ir hasta una cesta con pelotas y cogerlas de una en una, hasta transportarlas a una cesta en el otro extremo de la sala.

**Comentarios:** No hay competición, se les dirá que son una familia de arañas, no importa cuánta comida coja cada araña, ya que luego la compartirán todos. Si los grupos no pueden ser de 4, se hará un grupo con menos o más niños, podemos decirles que esa araña tiene más o menos patitas. En la asamblea final se les preguntará si les ha costado mucho llegar hasta la comida, transportarla y por qué. Les diremos si les ha costado ponerse de acuerdo a la hora de caminar y planear el trayecto. Al final, miraremos la cesta de la familia de arañas glotonas, llena de comida y se premiará a cada niño con su pegatina de araña glotona.



## Sesión 7: TE ENSEÑO LO QUE SÉ

**Aspectos que se trabajan:** Autonomía y comunicación.

**Duración de la actividad:**

1h

Es la sesión final y es especial, por eso dura más que el resto.

**Material:**

Todo el material utilizado en los diferentes juegos y actividades.

**Objetivos:** Fomentar la autonomía de los alumnos y potenciar el trabajo cooperativo.

**Descripción de la actividad:** Es un día especial, cada niño tiene un invitado, ya sea su padre, su madre, algún abuelo, un tío, alguien especial para él. En la sala de psicomotricidad pondremos todo el material que hemos usado para los juegos de la propuesta en el centro. Los niños irán de la mano de su invitado y le enseñarán lo que hemos eso con el material. Posteriormente, haremos una asamblea con todos reunidos y allí les explicaremos a los familiares a qué jugábamos y cómo nos hemos sentido. Finalmente, entre todos llegaremos a un acuerdo y elegiremos dos juegos. Estos dos juegos elegidos serán los que compartiremos en esta sesión junto a las familias. Al finalizar las actividades serán los niños quienes cogerán las pegatinas de las caras sonrientes y se las pegarán en la ropa a sus invitados, para mostrarles lo bien que lo han hecho. Antes de irnos, nos aplaudiremos los unos a los otros.

**Comentarios:** Es muy importante que todos los niños tengan su invitado, no puede ser que un niño se quede sin acompañante ese día. Por ese motivo, ya se pactará el día y hora cuando hagamos la reunión inicial con los padres, así tendrán meses para organizarse. En el caso de que un niño no tuviera invitado, esta sesión habría que anularla o postponerla. A la hora de decidir los juegos, la maestra les irá guiando para llevarles a un consenso de forma más rápida.

# Evaluación

CONTINUA

SISTEMÁTICA

OBSERVACIÓN DIRECTA

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO COMO  
GRUPO

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO INDIVIDUAL

CUESTIONARIO A LOS PADRES EN LA  
ACTIVIDAD FINAL  
EVALUAREMOS NUESTRO TRABAJO

**Espero que te haya servido de ayuda  
¡Muchas gracias!**

