



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Máster Universitario en Educación del Carácter y Educación
Emocional

**Propuesta de intervención para fortalecer
la autoestima en niños a través de la
resiliencia.**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Marjorie Nicole Agurto Vergara
Tipo de trabajo:	Propuesta de intervención no implementada
Tesaurus:	Psicología de la Educación
Director/a:	Agustín Albesa Cartagena
Fecha:	26-07-2022

Resumen

El presente Trabajo Fin de Máster tiene por objetivo diseñar una propuesta de intervención basada en la resiliencia como estrategia para fortalecer la autoestima de los niños de quinto año de educación básica. Se ha realizado una revisión de literatura, seleccionando los temas más significativos para la construcción de la propuesta de intervención, la cual consta de diez sesiones, con una metodología activa y participativa y una evaluación cuantitativa y cualitativa, para verificar si los objetivos propuestos al inicio se han cumplido. A través de este trabajo se reconoce el papel trascendental de la autoestima en la etapa de desarrollo y crecimiento de los niños, por lo que crear climas positivos en espacios como la escuela, permitirá el fortalecimiento de la valía personal de los educandos y por consiguiente el desarrollo de la autoconfianza y seguridad en sí mismos para que reconozcan sus virtudes y transformen sus limitaciones en oportunidades de vida.

Palabras clave: Autoestima, resiliencia, niños, escuela.

Abstract

This Master's Final Project aims to design an intervention proposal based on resilience as a strategy to strengthen the self-esteem of children in the fifth year of basic education. A literature review has been carried out, selecting the most significant topics for the construction of the intervention proposal, which consists of ten sessions, with an active and participatory methodology and a quantitative and qualitative evaluation, to verify if the objectives proposed at the beginning have been fulfilled. Through this work, the transcendental role of self-esteem in the stage of development and growth of children is recognized, so creating positive climates in spaces such as the school will allow the strengthening of the personal worth of the students and, consequently, the development of self-confidence and self-assurance so that they recognize their virtues and transform their limitations into life opportunities.

Keywords: Self-esteem, resilience, children, school.

Índice de contenidos

1	Introducción	8
1.1	Justificación de la temática	9
1.2	Planteamiento del problema	13
1.3	Objetivos	13
1.3.1	Objetivo general	14
1.3.2	Objetivos específicos	14
2	Marco teórico	15
2.1	Concepto de autoestima	15
2.1.1	Componentes de la autoestima	16
2.1.2	Desarrollo de la autoestima	17
2.1.3	Niveles de Autoestima	19
2.1.3.1	Autoestima alta	17
2.1.3.2	Autoestima media	19
2.1.3.2	Autoestima baja	19
2.1.4	Cuatro aspectos de la autoestima	21
2.1.5	Importancia de una autoestima sana	22
2.2	Resiliencia	24
2.2.1	Definición	24
2.2.2	Características	25
2.2.3	Factores protectores y factores de riesgo	26
2.2.4	Modelo de resiliencia	27
2.2.4.1	Modelo de desarrollo psicosocial de Grotberg	27

2.2.5	Destrezas para aumentar la resiliencia	28
2.2.6	Componentes para una actitud resiliente	29
2.2.7	Resiliencia y Educación	30
2.3	Educación emocional	32
2.3.1	Definición de educación emocional	32
2.3.1	Emoción	32
2.3.3	Emociones básicas	30
2.3.4	Competencias emocionales	33
3	Propuesta de intervención	35
3.1	Justificación de la propuesta de intervención	35
3.2	Contextualización de la propuesta	36
3.3	Diseño de la propuesta	37
3.3.1	Objetivos	37
3.3.2	Metodología que se va a utilizar en las sesiones de la intervención	38
3.3.3	Desarrollo de la propuesta de intervención	39
3.3.4	Temporalización	50
3.3.5	Recursos necesarios para implementar la intervención	51
3.3.6	Diseño de la evaluación de la propuesta de intervención	51
4	Conclusiones	55
5	Limitaciones y prospectiva	57
5.1	Limitaciones	57
5.2	Prospectiva	57

6	Referencias bibliográficas	58
67	Anexos	65
7.1	Anexo 1	65
7.2	Anexo 2	66
7.3	Anexo 3	67
7.4	Anexo 4	68

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Factores protectores que promueven la resiliencia en los alumnos</i>	12
Tabla 2. <i>Sesión 1</i>	40
Tabla 3. <i>Sesión 2</i>	41
Tabla 4. <i>Sesión 3</i>	42
Tabla 5. <i>Sesión 4</i>	43
Tabla 6. <i>Sesión 5</i>	44
Tabla 7. <i>Sesión 6</i>	45
Tabla 8. <i>Sesión 7</i>	46
Tabla 9. <i>Sesión 8</i>	47
Tabla 10. <i>Sesión 9</i>	48
Tabla 11. <i>Sesión 10</i>	49
Tabla 12. <i>Cronograma de actividades</i>	50
Tabla 13. <i>Evaluación de objetivos</i>	53

1 Introducción

La investigación que a continuación se presenta es un Trabajo Fin de Estudios para culminar el máster universitario en Educación del Carácter y Educación Emocional. Esta investigación versa sobre el diseño de una propuesta de intervención para fortalecer la autoestima en niños a través de la resiliencia. Dicha propuesta será implementada a futuro en el salón de quinto grado de educación básica, para dar respuesta a la problemática existente con una solución alternativa que permita proporcionar herramientas y lograr cambios positivos en los educandos.

En la maduración del niño, uno de los pilares fundamentales lo constituye la autoestima, ya que es fundamental la estima que tenga de sí mismo para que haya un desarrollo sano en el aspecto cognitivo, afectivo, conductual y social. La autoestima moldea la personalidad, la sostiene y le da un sentido. Esta surge a partir de las experiencias de cada individuo que experimenta en el día a día, no es innata, sino que se la adquiere en el proceso de socialización, en donde surgen emociones y sentimientos que darán lugar a su construcción (Roa, 2017).

Las familias, instituciones educativas y comunidad tienen la misión de proporcionar climas idóneos para que el niño viva experiencias positivas, que le permitan construir su amor propio. Sin embargo, en la sociedad actual es palpable visibilizar en los infantes retraimiento, falta de habilidades sociales, inseguridad, miedos, frustración constante, además por la presión y exigencia de los padres o en ocasiones de los maestros tratan de ser perfeccionistas en un sentido extremo, lo cual le genera secuelas en su estima.

Luego de los argumentos expuestos, mediante este trabajo se pretende fortalecer la autoestima en los infantes a través de la resiliencia, puesto que como lo menciona Cabrera et al. (2016) es importante la existencia de programas de promoción dentro de las instituciones educativas, los cuales estén enfocados en reforzar los vínculos de apego entre maestro y educandos, con el objetivo de que esta relación permita el desarrollo de la resiliencia al convertirse en un factor protector que coadyuve para que el niño desarrolle una alta estima de sí mismo. Otros autores coinciden en la importancia que tiene el docente como un referente para sus alumnos, al demostrar él con sus acciones, que sabe manejar

adecuadamente sus emociones, podrá promover la autorregulación, el bienestar y la resiliencia en sus estudiantes (Cabrera et al., 2016, como citó en Jennigs et.al., 2013).

Por otro lado, y tomando en consideración los párrafos anteriores, el trabajo que se presenta a continuación comprende una secuencia de apartados, que inicia con la justificación de la investigación y el planteamiento del problema, aquí se expresa la necesidad de ejecutar la propuesta de intervención y se explica cómo la resiliencia permite el fortalecimiento de la autoestima de los educandos en el aula. A continuación, se describen los objetivos que se tiene planteado alcanzar a lo largo de este proceso; más adelante, en el marco teórico se exponen temas puntuales como autoestima, resiliencia e inteligencia emocional como proceso mediador para que los alumnos puedan fortalecer su autoestima y adquirir recursos que les permitan superar cualquier dificultad de su día a día.

Posteriormente, se describe la propuesta de intervención que se va a desarrollar, con la respectiva justificación y los objetivos que se desea lograr mediante las sesiones ejecutadas, así mismo se expone la metodología a utilizar, el tiempo en el que se la va a realizar, los recursos necesarios para la implementación, la evaluación que se pretende aplicar para cada reunión y finalmente, se indica las conclusiones para cerrar con las limitaciones y prospectiva del Trabajo Fin de Master.

1.1 Justificación de la temática

La autoestima cobra un papel trascendental en la etapa de desarrollo y crecimiento de los niños, pues les va a permitir desarrollar la confianza y seguridad en sí mismos para tomar decisiones, descubrir sus potencialidades y transformar sus limitaciones en oportunidades para su vida. El valor que el sujeto se de a sí mismo se verá reflejado en sus actitudes y comportamientos con su familia, docentes, amigos y sociedad. Esto ha motivado el desvelo para la realización del presente TFM, porque constituye un tema esencial para trabajarlo desde las aulas escolares, ya que el amor propio es un factor que va a influir de manera positiva o negativa en el proceso de desarrollo evolutivo del individuo, por lo que necesita contar con recursos que le permitan fortalecer su estima para sobrellevar las vicisitudes que puedan surgir en el camino.

La autoestima, según Pérez (2019) denota la valoración ya sea positiva o negativa que se da el sujeto a sí mismo, por lo que va a depender de esto la facilidad o dificultad que tenga para adaptarse a los sucesos de su vida, enfrentar desafíos que le pueden devenir, y alcanzar un estado de bienestar subjetivo. La valía que el individuo se da, va a estar manifestado en sus actitudes, en el comportamiento que manifieste y en las relaciones sociales que establece con los miembros de su comunidad; en este punto hay que resaltar un aspecto importante, las influencias externas o sociales inciden en la manera en la que el sujeto se ve así mismo, es decir existe una retroalimentación (Naranjo, 2011).

Por otro lado, hay que mencionar que en la presente investigación se va a trabajar con una población que corresponde a un grupo de alumnos de quinto año de educación general básica, sus edades están comprendidas entre de 9 a 10 años de edad, es decir se encuentran en la niñez intermedia, por lo que es imprescindible intervenir en esta etapa, pues según expresan Panesso y Arango (2017), entre los 8 a 9 años los niños empiezan su definición personal, van autoafirmando su identidad, se hace evidente la comparación social, y se va poniendo de manifiesto sentimientos de orgullo o de vergüenza. La escuela en esta etapa de desarrollo evolutivo del estudiante tiene un papel trascendental, porque al ser este lugar un espacio cotidiano en el que permanecen por varias horas los educandos, el clima que se proporcione y la relación que establezcan con su grupo de pares y docentes determinará las posibilidades de que el niño vaya construyendo una autoestima adecuada (Rodríguez et al., 2021).

Como se ha manifestado en párrafos anteriores, es fundamental promover la autoestima desde la primera infancia en los niños, con el objetivo de que se consoliden bases sólidas para su vida, sin embargo, cuando existe un nivel bajo de autoestima se van a generar algunas consecuencias en su persona, las cuales se denotarán en algunos aspectos de sus vidas, como el aula en donde se visibiliza una falta de control de emociones, se muestran irritables, enojados o en otros casos se aíslan, colaboran muy poco y existe un bajo rendimiento académico (Robles, 2018).

Para fortalecer la autoestima de los niños, en este TFM se ha visto la necesidad de proponer una herramienta fundamental como es la resiliencia, ya que es un recurso fundamental para

la vida de toda persona, pues le va a posibilitar el desarrollo de su capacidad para recuperarse, sobrellevar y adaptarse a las situaciones adversas de manera positiva, así mismo le va a permitir desarrollar competencias sociales, académicas y vocacionales a pesar de las circunstancias inherentes del día a día (Villalobos y Castelán, 2018). Trabajar la resiliencia desde la escuela va a contribuir a que el educando eleve su autoestima, tenga expectativas de superación para alcanzar su realización personal en los diferentes ámbitos de su vida, además, aportar con este tipo de proyectos va a dar lugar a escuelas integrales, eficaces y de excelencia (Huaire, 2014).

A las instituciones educativas ingresa una diversidad de alumnos, cada uno con situaciones particulares respecto a su ámbito social, familiar y cultural, esto influye directamente en el éxito académico y personal de cada uno de ellos (Noriega et al., 2020). Dada esta realidad es necesario que todos los actores del centro educativo desarrollen proyectos pedagógicos que contribuyan a formar individuos que tengan la capacidad de participar proactivamente en la comunidad y cuenten con recursos que les permitan responder de manera asertiva ante los sucesos.

Por otra parte, resulta esencial promover la resiliencia por medio de actividades pedagógicas que ayuden a que el estudiante obtenga un mejor nivel de autoestima y por consecuencia su rendimiento escolar mejore, desarrolle y potencie sus competencias y habilidades sociales, los cuales se convertirán en un factor protector de su persona (Noriega et al., 2020).

La resiliencia constituye un factor protector para ayudar a aquellos alumnos que tienen una baja autoestima, ya que permite que desarrollen capacidades y habilidades que fortalecerán la estima del estudiante. Según investigaciones realizadas, cuando existen factores protectores en la institución educativa, los beneficios que aporta son altamente efectivos como veremos en la tabla 1.

Tabla 1.

Factores protectores que promueven la resiliencia en los alumnos.

Werner y Smith, (1982) <ul style="list-style-type: none">• Escolarización normalizada.• Atención afectuosa por algún profesor.• Inteligencia medida por test media alta.• Motivación logro.• Relaciones sociales positivas.• Autoconcepto positivo	Radke-Yarrow y Brown, (1993. En J. Buendía, 1996) <ul style="list-style-type: none">• Éxito escolar.• Valoración positiva de los profesores.• Buenas relaciones con los compañeros.• C.I. alto.• Confianza en sí mismos.• Autoconcepto positivo.• Disposición optimista para alcanzar metas.
Rutter, (1993. En J. Buendía, 1996) <ul style="list-style-type: none">• Relaciones afectivas y apoyo• Autoestima positiva.• Éxito en actividades significativas.• Sentido de autoeficacia.	Backer, (1999. En A. Miranda et al. 2005) <ul style="list-style-type: none">• Actitudes y percepciones positivas del profesorado.• Altos niveles de motivación.• Ajuste social
Steinhausen y Metzle (2001. en A. Miranda et al. 2005) <ul style="list-style-type: none">• Aceptación por parte de los compañeros.• Sentimiento de pertenencia a la escuela• Metas educativas compartidas.	

Nota: Adaptado de (León, 2017)

Como se ha manifestado en los párrafos precedentes la resiliencia tiene un alcance positivo en la vida del ser humano y puede ser promovido y desarrollado por medio de experiencias y aprendizajes a lo largo del tiempo (Sierra, 2012). Para promover la resiliencia es primordial conocer la etapa del desarrollo del individuo, su género y el contexto sociocultural en el que se encuentra, con el objetivo de que se lleve a cabo un proceso adecuado de formación (Barón, 2012, citado en Puerta Klinkert, 2005).

Por otro lado, y en congruencia con los argumentos planteados, un punto fundamental a destacar es el papel de las emociones en la vida del ser humano, pues como lo manifiesta Bisquerra (2011) existen emociones positivas y negativas que son ineludibles, forman parte de la existencia humana, cumplen con su función y por eso es esencial aprender a regularlas de forma adecuada para que no causen desajustes en la salud mental. Una persona que sabe autorregularse emocionalmente contribuye a su propio bienestar y al bienestar en general, de ahí la trascendencia de trabajar este aspecto en el proceso de la propuesta de intervención.

Para concluir, se debe agregar que en las aulas educativas ecuatorianas se trabaja muy poco respecto a la autoestima y resiliencia, por lo que he visto la necesidad de llevar esta investigación a este espacio y contribuir con la educación integral de los educandos. Los resultados que surjan a partir de este TFM servirán para que futuras generaciones de profesionales tomen en consideración indagar acerca de esta temática innovadora y la trabajen como eje de prevención de la salud mental desde los centros educativos.

1.2 Planteamiento del problema

El estudio de la autoestima ha sido abordado por diversos autores, coincidiendo en que en el desarrollo del niño cada etapa es clave para proporcionar experiencias positivas, que permitan la construcción del amor propio. La etapa de la niñez intermedia (6 a 11 años), como lo manifiesta Cabrera et al.(2016) constituye un período significativo en el desarrollo de la autoestima, dada las relaciones que el niño establece con su grupo de pares y con su entorno sociocultural del cual forma parte, en este período el autoconcepto se vuelve más complejo y afecta la autoestima. Teniendo en cuenta estas premisas y dada la importancia en el ámbito personal, social y académico ¿Es posible fortalecer la autoestima a través de la resiliencia? ¿existe relación entre autoestima y resiliencia en los niños de quinto grado de educación básica?

1.3 Objetivos

Para este trabajo Fin de Master se plantean los siguientes objetivos.

1.3.1 Objetivo general

Diseñar una propuesta de intervención basada en la resiliencia como estrategia para fortalecer la autoestima de los niños de quinto año de educación básica.

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir el concepto de autoestima y sus componentes que abordan distintos autores.
- Analizar la importancia de trabajar la autoestima en el aula.
- Resaltar la relevancia de promover la resiliencia como herramienta para fortalecer la autoestima de los educandos.
- Proponer actividades que fortalezcan los recursos que tienen los alumnos y esto contribuya a la mejora de su autoestima.
- Realizar la evaluación de las actividades ideadas en la propuesta.

2 Marco teórico

La persona en el transcurso de su vida, va ganando una serie de experiencias a través del aprendizaje social, por lo que dependerá de ese tipo de relaciones las que determinen como se configura el grado de autoestima en la persona. En razón de esta premisa, tratar sobre este tema es fundamental para comprender y clarificar conceptos que coadyuven a crear espacios en donde exista un clima positivo, que favorezca el desarrollo de un nivel alto de valía personal en los alumnos.

Tomando en consideración el párrafo anterior, se ha organizado la información del marco teórico, extrayendo de fuentes confiables la literatura científica para exponer argumentos e ideas relevantes de los diversos autores, que le dan el matiz a la presente investigación, ya que a partir de las referencias se construirá más adelante la propuesta de intervención, con el propósito de llevar a cabalidad cada objetivo planteado; a continuación, se presentan los temas principales de este estudio.

2.1 Concepto de autoestima

La autoestima se define como la evocación valorativa que el ser humano tiene sobre sí mismo, se da por las experiencias que ha ido adquiriendo en el desarrollo de su vida, las cuáles van a generar pensamientos, sentimientos y actitudes (Mejía et al., 2011). Esto se reafirma con lo manifestado por Huayllas (2016) quien considera que la autoestima comprende nociones, convicciones y actitudes que tq ne el individuo sobre sí mismo, lo cual determinará su valía personal para hacerle frente a las vicisitudes del día a día y lograr un estado de salud mental saludable. Además, la autoestima constituye la imagen completa de lo que el individuo piensa que es, de lo que cree que otros piensan de él/ella, de lo que le gustaría ser y de lo que piensa que podría conseguir (Carbonero, 2017).

La autoestima empieza a formarse a partir de las relaciones afectivas que la persona establece con las figuras de apego, es decir, en un inicio con sus cuidadores y más adelante con la familia, escuela y amigos, estos influirán significativamente en este proceso (Zamora, 2012). Es por esta razón que estos vínculos están ligados a una perspectiva psicológica y emocional, pues

construyen los modelos socioafectivos a partir de hábitos, patrones, conductas y prácticas sociales, las cuáles se pondrán de manifiesto en el desenvolvimiento del individuo con su entorno (Huayllas, 2016).

Luego de los apartados precedentes, es necesario clarificar de acuerdo con la literatura la relación entre autoconcepto y autoestima. Referente al primero, Massenzana (2017) afirma que es la percepción que cada persona tiene de sí misma con base a la valoración de sus capacidades y limitaciones propias, se cimienta en aspectos emocionales, intelectuales y sociales. Esta idea valorativa va cambiando en el transcurso de la vida (Vásquez, 2018), por las experiencias ambientales, espirituales y sociales que ha tenido el sujeto (Espejo et al., 2018). Por su parte, la autoestima según Gámez-Medina et al. (2017), constituye la autovaloración propia, que se consolida en el aprecio o rechazo de sí mismo permite que el individuo adquiera independencia personal, puesto que la construcción de una autoimagen segura, faculta la formación de individuos responsables, autosuficientes, autónomos y seguros (Paucar y Dávila, 2018). Se podría decir entonces que el autoconcepto es la representación cognitiva que el ser humano tiene de sí mismo, mientras que la autoestima es la autoevaluación total que se efectúa de esa representación.

2.1.1 Componentes de la autoestima

De acuerdo con diversos autores, los componentes de la autoestima son clasificados en base a la perspectiva investigativa de cada uno de ellos, por lo que para el presente trabajo se ha considerado exponer tres principales, que desde un criterio personal y de acuerdo a la investigación son los que componen de forma integral la formación de la autoestima en las personas.

- **Componente cognitivo:** corresponde a un conjunto de conceptos, criterios, convicciones y evocaciones que la persona tiene de sí misma, es variable porque depende de la madurez tanto psicológica como cognoscitiva que tenga el individuo. Este componente engloba el autoconcepto, pilar de la consolidación de la autoestima, pues permite que el ser humano realice una representación cognitiva sobre su persona en el presente y sobre sus anhelos y pretensiones futuras (Roa, 2017). Por su parte,

Montesdeoca y Villamarín (2017), también coinciden en que esta dimensión es la representación mental, donde confluyen el intelecto, percepciones, opiniones y creencias que tiene el sujeto sobre su persona, por lo que este proceso resultará fundamental para que él pueda autorregularse y desarrollar seguridad.

- Componente afectivo: se refiere, según Roa (2017), al sentimiento valorativo y nivel de aceptación que la persona se atribuye, puede tener una valoración positiva o negativa dependiendo del grado de autoestima, esto va a permitir que el individuo se estime, se juzgue, se contemple, se subestime, se acepte, experimente satisfacción o aflicción en la parte más íntima de sí mismo. La emotividad y sensibilidad salen a relucir ante los valores y contravalores que percibe dentro de su persona, además exterioriza su autovaloración, es decir, lo agradable, desagradable, favorable o desfavorable. El ser humano está ligado a las emociones y sentimientos, por lo cual este componente es una base indispensable en la formación integral de la autoestima del individuo.
- Componente Conductual: se relaciona con la intención que tiene la persona para actuar, conforme a las opiniones que se atribuye y cuan dispuesto esta para alcanzar la realización de sus objetivos (Panesso y Arango, 2017). El ser humano se esfuerza por buscar consideración, reconocimiento y respeto ante los demás y sobre él mismo (Roa, 2017).

2.1.2 Desarrollo de la autoestima

La configuración de la autoestima es un proceso paulatino y dinámico que se construye durante las etapas del desarrollo evolutivo de la persona, se adapta o se modifica de acuerdo con las vivencias agradables o desagradables que experimenta en el día a día. Este proceso está marcado por el ambiente en el que se desarrolla, el estilo de crianza paternal por parte de los progenitores o cuidadores, modelo educativo de los docentes y valores culturales (Roa, 2017).

Como se mencionó en párrafos anteriores la autoestima y el autoconcepto están ligados y se complementan mutuamente, por tal razón a continuación se expone cómo se van desarrollando estos elementos en el proceso evolutivo de la persona.

- Primera infancia: a partir del tipo de cuidado que recibe el niño y cómo responde este ante el, empiezan a aflorar emociones agradables o desagradables y por consecuencia a construirse las experiencias como un papel fundamental en el desarrollo del Yo (Papalia et al., 2009). Los infantes empiezan a identificar que su identidad y funcionamiento propio son distintos del resto de su mundo, es por esta razón que el factor externo es determinante en este período (Papalia y Martorrel, 2017).
- Segunda Infancia: en esta etapa el Yo en desarrollo tiene un aspecto social, ya que el infante va incorporado en su representación mental una comprensión mayor de como los demás lo ven (Papalia et al., 2009). Generalmente el niño en este período no sabe diferenciar el Yo Real o la persona que es del Yo ideal o persona que desearía llegar a ser, tiende a pensar sobre sí mismo que es todo o nada, es decir o es bueno o es malo; además para él es importante los juicios que recibe de los adultos, pues le proporcionan una retroalimentación positiva o negativa (Papalia y Martorrel, 2017).
- Tercera infancia: a medida que el crecimiento cognitivo ocurre, el niño va desarrollando conceptos más amplios, realistas, conscientes y equilibrados acerca del Yo (Papalia et al., 2009). En esta etapa la escuela se convierte en una pieza fundamental, porque empieza la socialización, el infante tiende a compararse con su grupo de pares y va estableciendo juicios sobre sus propias capacidades (Miranda, 2014), identifica quien es con quien desea ser, conoce mejor sus habilidades y limitaciones por lo que se esfuerza por comportarse de manera oportuna (Craig y Baucum, 2009).
- Adolescencia: se da la búsqueda de identidad, es decir darle sentido al Yo, se edifica sobre las bases de las etapas anteriores, las cuales cimentan el proceso para hacerle frente a las vicisitudes de la vida adulta (Papalia y Martorrel, 2017).

La autoestima constituye un proceso dinámico que se construye en el transcurso de la vida, se consolida en las experiencias favorables o desfavorables que ha tenido la persona, por eso las figuras de apego, escuela, docentes y grupo de pares cumplen un rol importante en este proceso (Campo, 2014). Un buen desarrollo de la valía personal permite una formación integral, ya que el amor propio es una necesidad fundamental para el ser humano, pues

influye en la toma de decisiones y elecciones, de ella depende conseguir el éxito o el fracaso ante una sociedad competitiva, compleja y desafiante (Pérez, 2019).

2.1.3 Niveles de Autoestima

2.1.3.1 Autoestima alta

Cuando desarrollan un tipo de autoestima alta, el individuo tiene confianza en sí mismo, se conoce y se acepta tal cual es con sus debilidades y fortalezas, afronta las dificultades con asertividad, desarrolla un sentido de responsabilidad, no evade problema alguno (Sesento y Lucio, 2018). Una persona que posee un grado alto de valía personal presenta las siguientes características: generalmente tiene la actitud para dar el primer paso ante un evento, asume nuevos retos con optimismo, disfruta de sus logros, tiene tolerancia a la frustración, no se enfasca en los problemas, sabe gestionar adecuadamente sus emociones y sentimientos, es capaz de establecer relaciones sociales, es consciente de las responsabilidades que le corresponden, es independiente y segura (Roa, 2017).

Por su parte, Zamora (2012) también coincide en que los individuos con una alta autoestima tienen seguridad y confianza, disfrutan del sentido de su vida, saben manejar adecuadamente sus emociones, se aceptan tal cual son, potencian sus fortalezas, reconocen cuáles son sus límites y debilidades, desarrollan su capacidad creativa, poseen la facilidad para establecer relaciones con el medio, su manera de actuar y pensar es congruente, tienden a ser cooperativos, sociables, empáticos, agradables y cuentan habilidades sociales.

Referente a como se manifiestan las características en un estudiante con un grado de autoestima alta, Paucar y Dávila (2018) describen que el alumno se acepta y se valora por ser quien es, tiene tolerancia al fracaso, mantiene relaciones cordiales con su grupo de pares, reconoce sus errores y aprende de ellos, le gusta asumir nuevos retos, confía en sus capacidades, se enfoca en lo positivo y se proyecta hacia el futuro.

2.1.3.2 Autoestima media

Denominada también intermedia, la persona modifica su valoración propia entre sentirse útil y en otras ocasiones inútil, unas veces oportuna y otras desacertada , mostrando así una

incongruencia en su forma de comportarse (Salas, 2017). Un estudiante con este nivel de autoestima tiene un grado medio de confianza en sí mismo, ya que este puede cambiar dependiendo de las circunstancias, por tanto, fluctúa entre momentos de alta valía personal y períodos de baja autoestima. Para ellos, la opinión de un tercero cobra importancia para reafirmar su estima o, por el contrario, cualquier error que le hagan conocer hará que su seguridad pueda llegar a disminuir (Pauca y Dávila, 2018).

2.1.3.3 Autoestima baja

La persona tiene dificultad para aceptarse y valorarse en lo más profundo de su ser, y por tanto, ser digna de ser estimada por los demás (Pérez, 2019), busca la aceptación de un tercero, por lo que se guarda para sí misma lo que piensa, siente y desea de sus relaciones interpersonales, generalmente le cuesta decir “no” (Sesentog y Lucio, 2018). Por su parte, Roa (2017) manifiesta que estas personas no tienen iniciativa propia, necesitan que los guíen, les da pavor salir de su zona de confort a nuevas oportunidades, no reconocen sus capacidades, toleran muy poco la frustración, el establecer relaciones sociales es complicado para ellos, las responsabilidades representan un miedo en su vida, no saben autogestionar sus emociones, no tiene seguridad y confianza propia por lo que se dejan influenciar con facilidad.

De acuerdo con Mamani (2018), las personas que mantienen este nivel de autoestima se perciben negativamente, limitando de esta manera su capacidad para desenvolverse en el medio. Mantener este grado de valía personal provoca problemas en el ámbito de la salud mental como estrés, depresión, ansiedad, adicciones, problemas conductuales, entre otros. El individuo que es constantemente negativo, se siente inferior a los otros, se cohibe de expresar lo que piensa o percibe, es insatisfecho con la vida que tiene, atribuye a factores externos sus logros y a factores internos sus fracasos, su foco de atención está en sus debilidades más que en sus fortalezas, se le dificulta perseverar en sus objetivos, sus decisiones son tomadas con base a la opinión de los demás, se siente poco atractivo y nervioso la mayor parte del día.

Luego de los apartados precedentes, a continuación, se presentan las consecuencias de mantener un grado bajo de autoestima:

- Según Muñoz y Mamani (2018) existen dos tipos de personas, las primeras que mantienen una actitud sumisa, son dependientes y manipulables con facilidad por lo que pueden llegar a desarrollar depresión, además tienen dificultades con el contacto social y problemas de afecto; mientras que el otro tipo de personas demuestran un comportamiento dominante y agresivo, son impulsivos y violentos.
- De acuerdo con Zamora (2012), los efectos de una baja autoestima se denotan en la dimensión emocional y en el desenvolvimiento académico, los niños pueden llegar a desarrollar ansiedad, miedos irracionales y enfermedades psicosomáticas e hipersensibilidad.

2.1.4 Cuatro aspectos de la autoestima

Desarrollar un grado de autoestima alto depende de los cimientos y experiencias que ha mantenido la persona desde su infancia, para que pueda lograr satisfacer sus propias necesidades, sentirse merecedor de la felicidad y ser competente para enfrentar los desafíos del porvenir. De acuerdo con Roa (2017), las características que a continuación se presentan, son las que integran el fundamento para el desarrollo de la autoestima:

- Vinculación: se refiere al agrado que emerge del establecer lazos y relaciones que son significativas para el niño, las cuales son reconocidas como elementales por las personas de su alrededor, es decir, él forma parte de alguien o algo y se identifica con grupos concretos, por ejemplo, pertenecer a una familia, sociedad, grupo de amigos.
- Singularidad: resulta cuando el niño reconoce y respeta sus cualidades, las cuales le hacen ser especial y único, esto se ve retroalimentado por la consideración y aprobación que percibe de su entorno por esos atributos, aquí se puede ejemplificar cuando el infante reconoce que él es un ser valioso para sus padres, que tiene la capacidad para desenvolverse, entre otros.
- Poder: significa que el niño tenga a su alcance los medios y disponga de oportunidades para que desarrolle la capacidad de adaptarse a los contextos de su vida de manera elocuente, es decir, que reconozca que puede tomar decisiones y resolver problemas.

- Pautas de guía: constituyen los modelos de referencia que le proporcionan al niño un ejemplo humano, ideológico y funcional adecuado, estos le servirán para establecer su sistema de valores, metas, deseos y exigencias personales, por ejemplo, que desarrollen su capacidad para diferenciar lo bueno de lo malo.

2.1.5 Importancia de una autoestima sana

La autoestima es uno de los pilares fundamentales en la vida del ser humano, pues dependerá del nivel de valía que la persona tenga para que logre una estabilidad emocional, alcance el éxito, se sienta satisfecha con quien es y con su estilo de vida, tome decisiones asertivas y se adapte adecuadamente a las circunstancias (Pérez, 2019). La valoración positiva que el individuo tenga de sí mismo aporta a su salud mental, al desarrollo socioemocional, a la tolerancia al fracaso, a establecer relaciones sociales sanas y a construir una comunicación abierta y apropiada con los demás. Los beneficios o consecuencias del nivel de autoestima que se desarrolle estarán latentes en la manera de comportarse del sujeto ante los eventos del día a día, ya que este elemento funciona desde el interior del ser e influye directamente en la conducta (Zamora, 2012).

La importancia de desarrollar una autoestima puede resumirse en los siguientes criterios según Meza (2018, citado en Calero, 2000):

- Compone la base de la personalidad: el reconocerse y aceptarse tal cual es el hombre, le permite adquirir una fuerza profunda para alcanzar la autorrealización.
- Determina la autonomía personal: permite que las personas desarrollen seguridad, independencia, capacidad para tomar decisiones acertadas y facilidad para orientarse en una sociedad en proceso de cambio.
- Posibilita una relación social saludable: pues al tener un nivel de autoestima alto, la persona podrá relacionarse fácilmente con su entorno y apreciar a los demás, reconocer sus cualidades y transmitirles un amor propio sano.
- Fundamenta la responsabilidad: ya que la persona toma un rol activo ante las dificultades o eventos, actúa desde su propia conciencia sin culpar a factores externos de sus posibles errores o fracasos.

- Supera las dificultades personales: porque cuenta con los recursos necesarios para enfrentar los desafíos del porvenir sin paralizarse ante ellos.
- Apoya la creatividad: confían en sus capacidades, explotan sus habilidades y sacan a relucir su originalidad.
- Condiciona el aprendizaje: puesto que cuando existe una actitud positiva, la atención y concentración permite que se integren sin dificultad los conocimientos.
- Afianza la convicción del individuo: se planten metas, proyectos de vida, tienen anhelos y perspectivas a futuro para realizarse personalmente.

Como se ha venido expresando, el fomentar la autoestima resulta imprescindible, en especial en la etapa de la infancia, ya que es en donde se va cimentando las bases para un desarrollo integral de la persona. Los niños cuya autoestima es alta son optimistas, seguros, felices, sociables y cuentan con sentido del humor, mientras que quienes tienen un nivel bajo corren el riesgo de unirse a grupos que consumen alcohol y drogas, son más propensos a dejar la escuela, además en este grupo también se encuentran aquellos infantes que presentan dificultades en el aprendizaje; por lo que es fundamental trabajar este aspecto desde las aulas de clase (Moreno, 2020).

La escuela desempeña una parte fundamental en el fomento de la autoestima, ya que, al estar los niños en jornadas extensas en las aulas, este lugar se torna significativo para que a la par de una educación académica, desarrollen habilidades sociales y emocionales y por consecuencia fortalezcan su valía personal. El rol del docente adquiere gran relevancia, por cuanto su función como modelo contribuye al agrado o frustración respecto a las experiencias suscitadas en el salón de clase (Rodríguez-Garcés et al., 2021). Se debe procurar formar al educando en el ámbito intelectual como en el afectivo y social, ya que las opiniones, calificaciones, métodos de enseñar, retroalimentaciones, relaciones sociales entre compañeros y maestro influyen en la construcción del autoconcepto y autoestima (Campo, 2014).

En congruencia con los apartados expuestos, se puede manifestar que, ante la situación problemática de la sociedad, existe una demanda urgente de trabajar desde las aulas una

educación integral, empleando estrategias psicopedagógicas que permitan crear factores protectores, para que los alumnos adquieran más allá de un conocimiento instrumental, el desarrollo de habilidades sociales, potencien su autoestima, aprendan a reconocer sus emociones y las autogestionen. El ser humano no puede estar desligado de su dimensión afectiva, pues como lo afirmaron los autores en los párrafos precedentes, la autoestima constituye uno de los pilares base para el desarrollo de la persona, pues permitirá que ella pueda darle un sentido valorativo a su vida y desarrolle habilidades que le posibiliten alcanzar sus ideales a pesar de las dificultades que puedan devenir en el camino.

2.2 Resiliencia

El ser humano está expuesto constantemente a situaciones desafiantes, complejas y adversas, por lo que ante estos eventos necesita contar con recursos que le permitan desarrollar su capacidad para manejarlos, adaptarse positivamente a esos retos, reelaborar su vida y restaurar aquella travesía en una oportunidad para actuar de mejor manera y madurar, todo esto es posible por medio de la resiliencia. Esta herramienta ha sido considerada como estrategia para fomentar la autoestima en los niños en el presente trabajo investigativo, ya que es el elemento que les va a permitir desarrollar distintas habilidades que aportarán a su valía personal y al desarrollo integral de su persona; a continuación, se detalla a profundidad los apartados seleccionados que le dan soporte a la construcción de la propuesta de intervención.

2.2.1 Definición

La expresión resiliencia proviene del latín, de resilio (re salió), que quiere decir brincar, rebotar, reanimarse (Bolaños y Jara, 2016), desde el ámbito de la psicología se la ha definido como “la capacidad de los sujetos e incluso de los grupos sociales de resignificar situaciones adversas a partir de la creación de posibilidades de salida de las mismas” (Ramognini, 2008, p. 18), esto significa que el sujeto tiene la facultad para superar y adaptarse a momentos complejos.

La resiliencia es la aptitud para hacerle frente a las situaciones estresantes e incluso transformar esa realidad adversa en una oportunidad para crecer y ser competente ante las

vicisitudes del porvenir; es un proceso de construcción continuo, implica una evolución, un dinamismo, no se adquiere de un momento a otro (Barrero et al., 2018). Por su parte, Noriega et al. (2015) manifiesta que las personas resilientes son aquellas que, a pesar de estar inmersas en eventos adversos o estar expuestas a ambientes de peligro, tienen la capacidad para emplear sus recursos protectores y sobreponerse a esos sucesos, aprender, madurar y llegar a desarrollarse como individuos competentes, pese a las circunstancias desfavorables.

Lo manifestado anteriormente por los autores se reafirma con lo expresado por Puerta y Vásquez (2012), ya que se refieren a la resiliencia como un proceso dinámico que se modifica en el tiempo, de acuerdo a las particularidades de la comunidad y a la mediación de la cultura a la que pertenece la persona. Los eventos adversos son aleatorios, por lo que resulta indispensable diseñar programas que integren elementos que puedan potenciar en el sujeto sus recursos internos, competencias sociales, con el objetivo de que cuando esté expuesto al riesgo tenga las herramientas para afrontar dicha situación.

2.2.2 Características

De acuerdo con Gutiérrez (2009), las principales características de una persona resiliente son las siguientes:

- Autoestima estable y positiva: tienen la capacidad para resistir y sobrellevar acontecimientos adversos.
- Capacidad de introspección: reconocen cuáles son sus aptitudes y actitudes mediante la autocrítica para dar respuestas honestas.
- Independencia: les ayuda a ubicar límites entre la propia persona y el medio que les rodea, sin que esto signifique que queden aislados de ellos, no se dejan apasionar o influenciar por un tercero.
- Facultad de establecer relaciones sociales: habilidad para reconocer los menesteres de las personas que se encuentran en el entorno y establecer lazos fuertes y de largo plazo, estas relaciones tienen un carácter íntimo y empático.
- Asertividad: saben comunicarse de manera adecuada para hacer valer sus derechos y responden de manera acertada ante las circunstancias del día a día.

- Creatividad: tienen la capacidad para crear obras y proyectos con originalidad y belleza a partir del caos.
- Humor: capacidad para encontrar gracia en medio de las dificultades o dicho de otra manera enfrentar las situaciones de forma positiva.
- Ética: capacidad para llevar a la práctica los valores que rigen su vida, saben discernir lo correcto de lo incorrecto, dando así un sentido trascendental a sus actuaciones.
- Capacidad crítica: les permite hacer una autoevaluación de las causas y consecuencias de su conducta.

2.2.3 Factores protectores y factores de riesgo

Factores protectores: alude a los elementos internos o externos que ajustan, perfeccionan o alteran la manera de responder de un individuo ante sucesos estresantes, de acuerdo con Paredes y Terán (2020), son los siguientes:

- Tener una figura de apego o tener una familia estructurada.
- Contar con sistemas de apoyo en la comunidad a la que pertenezca la persona.
- Establecer relaciones cercanas, cálidas y estables, que ante eventos complejos puedan ser ellos quienes le proporcionen al sujeto seguridad y ayuda para superar ese suceso.
- Mantener relaciones sanas con el grupo de pares o establecer lazos de amistad con las personas de su entorno.
- Asistir a un establecimiento educativo que le brinde una educación integral.

Factores de riesgo: hacen referencia a las condiciones que inciden en el incremento de posibilidades de que el sujeto padezca un daño mayor ante algún evento estresante, aunque no implica una relación directa entre motivo y consecuencia. Estos factores de riesgo son:

- Agresividad: se refiere a la tendencia de responder o actuar de modo violento, se ve reflejado en la conducta, lenguaje corporal y verbal.
- Impulsividad: el sujeto no tiene la capacidad para detener sus impulsos, reacciona de manera rápida e imprevista ante los eventos, buscan conseguir el éxito inmediato evitando el fracaso.

- Vulnerabilidad: se define como la incapacidad de la persona para resistir cuando se presenta un evento amenazante o dicho de otra manera la incapacitación para sobreponerse después de que ha ocurrido un suceso complejo. (Chata y Chillpa, 2016, citado en Bustos, 2012).

Por otro lado, Pérez et al. (2010), engloban a los factores de riesgo en las siguientes categorías:

- Situación perturbadora: es decir, que los progenitores hayan tenido algún trastorno mental, exista el deceso de los padres o un extenso período de separación con sus cuidadores principales.
- Factores socioambientales: falta de empleo, pobreza o limitación de recursos económicos en la familia.
- Problemas de salud: permanentes en el entorno cercano al infante.
- Catástrofes: que pueden ser naturales o sociales, como un accidente, un tsunami o una contienda civil.

2.2.4 Modelo de resiliencia

La resiliencia desde sus inicios ha sido abordada con diferentes enfoques psicológicos, los cuales se han fundamentado en las particularidades de las personas que viviendo experiencias graves supieron sobreponerse con éxito, además explican que factores contribuyeron para que se desarrolle esa capacidad en aquellos individuos (Bolaños y Jara, 2016). Para la presente investigación se ha tomado como referencia el modelo de desarrollo psicosocial de Grotberg, puesto que incluye una serie de características que pueden ser promovidas dentro de las aulas de clase para aportar al desarrollo de la autoestima de los niños.

2.2.4.1 Modelo de desarrollo psicosocial de Grotberg

Este modelo manifiesta que la resiliencia es un proceso continuo, que se construye en el transcurso de toda la vida, como respuesta ante eventos adversos y puede ser suscitada durante el desarrollo del niño (Bolaños y Jara, 2016). Además, reconoce las características de las personas resilientes que influyen en la formación de competencias necesarias para afrontar, sobreponerse y emerger favorecidas de los infortunios, Grotberg (1995) citado en

Paredes y Terán (2020), propone cuatro categorías de factores resilientes, los cuales se interrelacionan y se organizan de la siguiente manera:

- Yo tengo (apoyo externo): se refiere a todos los recursos externos que sirven de soporte y brindan un ambiente favorable como apoyo para el desarrollo de la resiliencia (Tutillo, 2014), incluye, confianza, normas, modelos de conducta y estímulos (Taňski et al., 2010). En este sentido el grupo familiar y las personas del entorno coadyuvan a generar seguridad, confianza y protección.
- Yo soy (fuerza interior): tiene que ver con las fortalezas de la persona y sus puntos fuertes que influyen en su crecimiento y desarrollo trascendental (Paredes y Terán, 2020), incluye independencia, autocontrol, autoestima, sentimientos de cariño y empatía, que se verán reflejados en la manera en que se percibe y se define (Tutillo, 2014).
- Yo estoy: hace referencia a la toma de conciencia de quien es la persona y las responsabilidades que tiene.
- Yo puedo (capacidades interpersonales y resolución de conflictos): es la capacidad que tiene el ser humano para encontrar diversas maneras de solucionar un problema y generar un abanico de respuestas en relación a una adversidad (Paredes y Terán, 2020), estas habilidades están orientadas a la acción e interacción social por medio de la expresión adecuada de las emociones (Tutillo, 2014).

2.2.5 Destrezas para aumentar la resiliencia

Como se ha venido manifestando en los párrafos precedentes, la resiliencia es un proceso dinámico que se va construyendo a través de las vivencias, es por esta razón que a continuación se presentan algunas destrezas señaladas por Paredes y Terán (2020), las cuales permiten el aumento de la resiliencia y la potencian en su máximo desarrollo.

- Autoregulación emocional: reconocer las emociones, etiquetarlas y regularlas con la finalidad de tomar decisiones acertadas.
- Control de los impulsos: mantener la calma para reflexionar sobre las decisiones y no dejarse llevar por los estímulos del momento, es decir no actuar impulsivamente.

- Optimismo: observar las cosas en su aspecto más positivo y de forma práctica en lugar de ubicarse en el foco negativo de una situación estresante.
- Indagación: examinar las dificultades tomando en consideración todos los puntos de vista, para reconocer cuales son los elementos inmersos, en lugar de analizar desde un único criterio, esto permite tener más equilibrio y discernimiento para elegir decisiones.
- Empatía: saber percibir e interpretar las emociones de las otras personas, esto permite construir lazos positivos, que ayudarán a superar las desventuras de la vida y contar con respaldo social cuando se lo necesite.
- Autoeficacia: reconocer las fortalezas que se posee y utilizarlas para sobreponerse a las dificultades, esto facultará el desarrollo de confianza y seguridad en las competencias personales.
- Exploración: buscar nuevas formas de dirimir las dificultades que se presentan, en lugar de volver a cometer las mismas equivocaciones, tomar riesgos y ser tolerante al fracaso.

2.2.6 Componentes para una actitud resiliente

La resiliencia se puede suscitar a través de los espacios sociales y educativos promoviendo factores protectores que ayuden a que los alumnos vayan desarrollando conductas resilientes. Existen diversos componentes que se pueden trabajar desde las aulas, según Saavedra et al. (2020) son siete y se presentan a continuación:

- Autoestima: para que haya un desarrollo sano este aspecto, deben estar interrelacionados dos elementos, los vínculos afectivos y el reconocimiento de las capacidades del infante, si existe una valoración hacia el niño y un respeto e interés por parte de los demás hacia él, se generará un sentimiento de autovaloración propia y una percepción positiva de su valía personal. Es por esta razón que el docente en el aula debe tener una actitud positiva de cada uno de sus alumnos para educar, acompañarlos, proveerles los cuidados necesarios y reconocer sus logros, de esta manera ellos irán cimentando la confianza y seguridad en sí mismos.

- **Autonomía:** se promueve cuando se motiva al niño a enfrentarse a nuevos retos, de acuerdo con su desarrollo físico y emocional. No se debe sobreproteger ni caer en exigencias estrictas, ya que este elemento se vería afectado y se obtendría todo el efecto contrario a lo que se desea alcanzar, es necesario permitir que el infante explore un abanico de soluciones ante el nuevo desafío.
- **Cooperación:** para fomentar este elemento, se debe incluir al niño en actividades sencillas que le permitan ayudar al adulto, se debe reconocer cada logro que él obtenga e ir aumentando gradualmente la dificultad.
- **Curiosidad:** se debe generar el interés en los niños por cosas novedosas, desconocidas y nuevas, permitiendo que él por sí mismo explore, descubra y se maraville ante esos eventos. Este elemento se puede desarrollar a través del juego, paisajes, paseos, películas, cuentos, entre otros.
- **Creatividad:** se puede fomentar al ofrecerle al infante una serie de materiales y espacios que le permitan desarrollar sus habilidades, como por ejemplo a través del arte, manualidades, música, juego y deporte, los cuales contribuyen a la generación de entornos innovadores.
- **Sentido del humor:** se debe fomentar este componente como una capacidad para mirar las circunstancias de la vida con un sentido positivo, que siempre exista un aprendizaje significativo de un suceso adverso, no se trata de generar burla o daño hacia un tercero, sino aprender a reírse de uno mismo.
- **Expresar y manejar emociones:** los niños aprenderán a reconocer, etiquetar y autogestionar sus emociones, si se les ofrece un modelo de guía dentro del hogar, es por esta razón que resulta importante que ellos puedan crecer en un ambiente afectuoso, cálido y de respeto.

2.2.7 Resiliencia y Educación

A medida que la sociedad crece a pasos agigantados, surgen también las distintas dificultades en los diversos ámbitos de la persona, pues estamos frente a comunidad que busca una educación con fin un material, sin darse cuenta que si no se promueve una educación integral desde los centros educativos, el educando no estará preparado del todo para enfrentarse a

situaciones adversas en su vida. Por este motivo el combinar resiliencia y educación como dos elementos indispensables resulta valioso para que los alumnos puedan prevenir y sobrellevar situaciones complejas como hogares disfuncionales, acoso escolar, abusos, duelos, entre otros (García, 2019).

Por otro lado, hay que mencionar que el constante cambio de modelo cultural, formativo y de consumo que se vive en la sociedad actual, actúa como factor condicionante para el desarrollo de los estudiantes (García, 2019), por lo que ante esa situación resulta fundamental el rol del docente dentro de las aulas como una fuerte influencia de calidez, afecto, humanismo, que les enseñe a desarrollar competencias necesarias para sobrellevar las adversidades que puedan devenir en su camino. Las escuelas que promueven la resiliencia según las investigaciones tienden a tener más éxito y estándares académicos elevados, pueden identificar a estudiantes que se encuentran en riesgo y ayudarles a construir su resiliencia (Noriega et al., 2015).

Respecto a la resiliencia y autoestima existe poca literatura, sin embargo, de acuerdo a algunas investigaciones realizadas se ha encontrado que estos dos elementos están relacionados directamente, pues el grado de aceptación que tenga la persona influye en la capacidad de ser resiliente (Gómez y Jiménez, 2018). Estos dos elementos son subjetivos y se encuentran asociados, pues se vinculan a generar efectos positivos y un bienestar general en los estudiantes (Huaire, 2014).

Resulta satisfactorio poder investigar sobre esta temática, pues a medida que se va indagando se va descubriendo cuán importante es trabajar estos aspectos con los educandos, para desde las aulas prevenir y promover el desarrollo de capacidades que les permitan alcanzar un sentido pleno de vida, sobrellevar situaciones adversas y actuar de manera asertiva ante cualquier evento. Si bien es un proceso que toma tiempo, el que cuenten ya con estas herramientas a su alcance les permitirá usarlas en el momento preciso e ir fortaleciendo su desarrollo integral.

2.3 Educación emocional

Para fortalecer la autoestima a través de la resiliencia resulta necesario trabajar el mundo emocional con los estudiantes, pues el ser humano no puede estar desligado de su parte afectiva. Las emociones surgen de forma natural en nuestro día a día y hay que aprender a autogestionarlas con el objetivo de que le permitan a la persona actuar de manera adecuada ante las circunstancias y no se conviertan en una dificultad adicional con la que tenga que batallar.

2.3.1 Definición de educación emocional

Según Bisquerra (2009), la educación emocional se construye mediante una formación continua, donde el objetivo principal es impulsar el desarrollo de las habilidades emocionales del sujeto como ingrediente fundamental para su desarrollo global. A través de la educación emocional se busca que las personas conecten el área cognitiva con el área emocional, por medio de las competencias emocionales para que desarrollen la capacidad de solucionar con asertividad las dificultades que se pongan de manifiesto en su vida (Pintado, 2018).

2.3.2 Emoción

De acuerdo con Bisquerra (2009), una emoción es una reacción del organismo que se produce ante la presencia de un estímulo que predispone a la persona a la acción, estas emociones son producidas por factores internos o externos. Por su parte Moraleta (2015) manifiesta que una emoción está representada por un modelo de cambios orgánicos y anímicos, los cuales tienen un período corto de duración, se produce una activación fisiológica, una evaluación a nivel de cognición y el surgimiento de la motivación intrínseca que empuja al sujeto hacia algo, de manera que se activan las zonas cerebrales, el cerebro límbico y neocórtex.

2.3.3 Emociones básicas

Las emociones han sido clasificadas de diversa manera por distintos autores, en este caso para el presente estudio se va a trabajar con las emociones básicas también denominadas primarias o naturales, las cuales se ponen de manifiesto al reflejarse a través de las expresiones faciales y una disposición típica de afrontamiento (Bisquerra, 2009).

Estas emociones son: alegría que se manifiesta al estar la persona con una sonrisa espléndida y sus ojos radiantes; el enfado se denota en el sujeto cuando se reducen sus cejas, se estrechan y se aprietan los labios al igual que sus párpados inferiores, su mirada está en un punto fijo con la mandíbula tensa que la empuja hacia delante, en este punto se pueden presentar cambios fisiológicos como aumento de la presión arterial y la frecuencia cardiaca.

Ante la emoción de la sorpresa las cejas se levantan (causando pliegues en la frente), los ojos se abren en su totalidad y dejan caer la quijada. Por su parte, el asco se refleja en el rostro cuando se unen las cejas, se arruga la nariz y el labio superior se curva hacia arriba; mientras que en la tristeza el individuo tiene los párpados caídos, hay una reducción de las esquinas de su boca, los labios se encuentran fruncidos y sus ojos se sitúan bajos, ocasionando sollozos dependiendo de la situación (Ekman, 2003).

2.3.4 Competencias emocionales

Las competencias emocionales se las puede definir como el cúmulo de saberes, capacidades, aptitudes y actitudes esenciales que requiere la persona para que pueda comprender sus propias emociones, las exprese y las regule de forma apropiada ante las diversas situaciones de su día a día (Bisquerra, 2018), estas competencias son las siguientes:

- Conciencia emocional: aprender a identificar las propias emociones y también el mundo emocional de las demás personas, contar con un vocabulario emocional y desarrollar la habilidad para observar el lenguaje expresivo y no expresivo.
- Regulación de las emociones: responder de forma asertiva a las situaciones, aprender a autocontrolarse, desarrollar tolerancia a la frustración, tener un adecuado manejo de la emoción del enojo, así como desarrollar competencias que le permitan al sujeto enfrentarse a situaciones complejas.
- Autonomía emocional: desarrollar un alto grado de autoestima, autoconfianza y responsabilidad.
- Habilidades sociales: conjunto de competencias que le facilitan a la persona mantener relaciones sociales sanas, desarrollar una escucha activa y una actitud empática.

Finalmente, se puede expresar que la recolección de información que se ha realizado por medio de la literatura, servirá de fundamento para la elaboración de la propuesta de intervención en el presente Trabajo Fin de Máster, se ha escogido los autores y datos relevantes para llevar a cabo el cumplimiento de cada objetivo propuesto. Trabajar la autoestima a través de la resiliencia es una estrategia innovadora que permitirá que los educandos adquieran estrategias y herramientas para actuar de manera adecuada y asertiva ante las diversas circunstancias que les puedan devenir en su camino.

3 Propuesta de intervención

La propuesta de intervención constituye uno de los puntos fundamentales del presente trabajo, porque a través de las actividades enfocadas en la resiliencia, se pretende fortalecer la autoestima de los niños. En este apartado se detallará la justificación, en donde se trata de argumentar los motivos para ejecutar este proceso, más adelante se explica el diseño de la propuesta con los respectivos objetivos para cada sesión, su temporalización, metodología a utilizar, materiales y recursos indispensables para su ejecución, de modo que todo queda escrito como una guía para ser aplicada sin dificultad alguna, además también se señalan los criterios de evaluación para determinar si se han cumplido las metas propuestas para cada reunión.

3.1 Justificación de la propuesta de intervención

La autoestima es la base del desarrollo integral del ser humano, por lo que la percepción positiva o negativa que el alumno tenga de sí mismo, será clave para que este proceso se construya adecuadamente. La familia juega un papel fundamental en el establecimiento de patrones de socialización, pues es en este ambiente en donde surgen los primeros aprendizajes del niño sobre su propia persona y su medio externo, aquí el infante va reafirmando su valía personal a través de las retroalimentaciones que realizan los adultos hacia él. Es por esta razón que el ambiente familiar debería ser el adecuado, para que favorezca y no se convierta en un factor que obstaculice la sana formación de la autoestima en el infante.

Además de la familia, la escuela constituye otro de los factores influyentes en el desarrollo de la autoestima, ya que en este lugar es donde el niño permanece por un período largo de tiempo hasta retornar a su hogar, por lo que aquí el docente es clave para crear climas que favorezcan la convivencia entre los alumnos y por consecuencia coadyuven al fortalecimiento de la valía de ellos. Actualmente, es evidente palpar una realidad compleja en los establecimientos educativos fiscales, ya que el foco de atención se encuentra en la transmisión de conocimientos o parte intelectual, más allá de centrar esfuerzos para crear espacios y trabajar también la parte afectiva de los alumnos, se podría decir en síntesis que aunque en el Marco Constitucional se destaca la implementación de una educación integral,

en la práctica no se lleva a cabo, ya que no se promueve con totalidad una educación en cada una de las dimensiones que comprende el ser humano.

En la institución educativa a la que está proyectado implementar este Trabajo Fin de Máster, se visibiliza la falta de apoyo hacia los niños que tienen un grado bajo de autoestima, mencionando además que aquellos alumnos que presentan dificultades de aprendizaje es aún más evidente la percepción negativa que tienen de sí mismos. Ante esta situación evidenciada en el aula de quinto año de educación básica, mediante esta propuesta de intervención se pretende brindar apoyo tanto al docente como a los estudiantes, para que cuenten con herramientas que les permitan reafirmar y fortalecer su autoestima; ya que dependerá del nivel en el que se encuentre su valía personal para que los estudiantes se acepten con sus virtudes y defectos y a estos los transformen en fortalezas. Así mismo puedan adquirir un aprendizaje significativo, mejoren sus relaciones sociales, tengan tolerancia a la frustración, se adapten con flexibilidad a los cambios, tomen decisiones asertivas y alcancen el éxito en todos los ámbitos de sus vidas.

En razón del apartado anterior, la propuesta de intervención está enfocada en trabajar la resiliencia como recurso para fortalecer la autoestima de los niños, ya que esta es una herramienta que les permitirá contar con recursos protectores que influirán directamente en la construcción de una autoestima sana. En cada sesión se trabajará temas puntuales para que los alumnos puedan adquirir la información de forma práctica y posteriormente lo aprendido les sea útil para aplicarlo en los diferentes contextos de sus vidas.

3.2 Contextualización de la propuesta

La propuesta de intervención está diseñada para aplicarla posteriormente en la Escuela de Educación Básica Ing. Alfonso Coronel B, ubicada en Ecuador, provincia de Loja, cantón Catamayo, barrio Trapichillo. Es un establecimiento educativo fiscal que cuenta con un total de 200 estudiantes desde segundo grado a décimo año, siendo el quinto grado con 11 alumnos el grupo focalizado para aplicar este Trabajo Fin de Máster. Los educandos pertenecientes a este paralelo tienen edades comprendidas entre 9 a 10 años de edad, por lo que por su período de desarrollo evolutivo se convierte en una población significativa para trabajar

procesos de autoestima, que les ayude a transitar de la niñez a la adolescencia reafirmando su identidad como personas.

La intervención se enmarca dentro del enfoque de bienestar, el cual admite el reconocimiento de planes que permitan acompañar a los estudiantes en su desarrollo psicológico, entendiéndose esto en la parte emocional, afectiva y subjetiva, con el objetivo de potenciar el desarrollo máximo de sus potencialidades psíquicas y su autonomía (Ministerio de Educación, 2021). Además, en el Art. 27 de la Constitución de la República del Ecuador se decreta que la educación se focalizará en la persona, garantizando su desarrollo holístico o dicho de otra manera, una educación íntegra (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2016), por lo que esta propuesta responde a esa contextualización.

La propuesta de intervención, que se detallará a continuación y que tiene como fecha presentarse en el próximo período lectivo escolar, será expuesta a los directivos de la institución, docente tutora y padres de familia de los estudiantes involucrados, con el objetivo de informarles el desarrollo de las sesiones y solicitarles su apoyo para que este proceso pueda llevarse a cabo de manera adecuada, significativa y se cumplan los objetivos propuestos. Así mismo, se deberá contar con los todos recursos necesarios, un espacio con las condiciones ambientales adecuadas y disposición de los participantes para que se desarrolle con total normalidad la ejecución de este plan.

3.3 Diseño de la propuesta

Este apartado comprende una parte esencial de la propuesta, se presenta la estructura de las sesiones, es decir, cómo se va a llevar a cabo el proceso, dinamizando recursos, tiempo y espacio. Se la ha diseñado y adaptado a las necesidades y contexto sociocultural del grupo de niños con los que se va a trabajar, pues es fundamental tomar en consideración estos factores en el diseño del plan de intervención para que este focalizado a la diversidad de alumnos y se obtengan los resultados previstos.

3.3.1 Objetivos

1. Identificar las emociones básicas para que adquieran vocabulario emocional.

2. Aprender a expresar de manera adecuada la emoción de la ira y la tristeza.
3. Conocer cómo gestionar el miedo a la incertidumbre para reducir los niveles de estrés.
4. Desarrollar la capacidad para la resolución de problemas.
5. Aprender a reconocer y valorar las fortalezas propias.
6. Comprender la importancia de reconocer las limitaciones.
7. Reafirmar la identidad propia para aumentar el nivel de valía personal.
8. Aprender a reconocer y validar las virtudes de los demás.
9. Exteriorizar sentimientos positivos hacia la propia persona.
10. Favorecer el desarrollo de la autoconfianza en los niños.

3.3.2 Metodología que se va a utilizar en las sesiones de la intervención

En el desarrollo de las sesiones se va a utilizar una metodología activa y participativa, en donde el alumno sea el protagonista de la construcción de sus aprendizajes, pueda desenvolverse con total autonomía y desarrolle su potencial y creatividad. Las actividades responderán a la diversidad y características psicoevolutivas de los educandos, cuyo fin es que mediante esta propuesta de intervención logren fortalecer su autoestima y tengan un desenvolvimiento asertivo en los diferentes contextos de sus vidas.

Cada sesión iniciará en un primer momento con el saludo de bienvenida y una dinámica de ambientación, luego se presentará el tema con su respectivo objetivo. Se seguirá con el desarrollo de la temática, explicando su contenido, por medio de estrategias que permitirán llegar a los educandos. Posteriormente, se procederá a la realización de actividades prácticas que incluyen trabajos creativos, individuales, grupales y de reflexión, esto se efectuará bajo la supervisión de la facilitadora, quien guiará el proceso, pero sin intervenir en las decisiones de los estudiantes, una vez que hayan culminado la tarea encomendada se procederán a la socialización. En la etapa final de la reunión se evaluará la actividad por parte de la persona encargada, a través de la rúbrica del anexo 4 para determinar si se ha logrado las metas propuestas.

Esta metodología será implementada en las diez sesiones, únicamente variarán los objetivos que se tenga propuesto para cada día. Se debe mencionar además que las evaluaciones

finales, si bien constituyen el medio para verificar si se han cumplido las metas, hay que tomar en consideración que los efectos de la implementación de la propuesta serán reflejados a largo plazo en la conducta de los estudiantes, pues el plan está orientado en trabajar la parte intelectual, afectiva y conductual del grupo.

3.3.3 Desarrollo de la propuesta de intervención

La propuesta de intervención se realizará en 10 sesiones, las cuales estarán distribuidas en 10 semanas, dentro del primer quimestre, estas tendrán una duración de 40 minutos que corresponde a una hora pedagógica en el sistema educativo ecuatoriano. Cada sesión tiene la siguiente estructura: título, objetivos, descripción de las actividades a ejecutarse, tiempo de realización y para finalizar la conclusión.

Se debe tomar en cuenta que, en el aula, hay diversidad de alumnos, por lo que se tendrá que tener la apertura necesaria para ir al ritmo de aquellos estudiantes que presentan dificultades de aprendizaje, con el objetivo de que en la medida de sus capacidades desarrollen las actividades. Al ser la facilitadora la figura que va a guiar el proceso, es conveniente aplicar el efecto Pigmalión, ya que como lo manifiesta García (2015), cuando una persona tiene altas expectativas sobre otra y se lo hace saber a través del lenguaje verbal y no verbal, esto se convierte en un estímulo para él, de tal forma que le ayudará a desarrollar sus capacidades en las distintas áreas de su vida. Se podría decir entonces que la perspectiva que la docente tenga acerca de los educandos influenciará en la autoestima, actitudes, motivación y conducta de cada uno de ellos.

En el orden de las ideas anteriores, a continuación, se presentan las tablas 2,3,4,5,6,7,8,9,10 y 11, que corresponde al desarrollo de las sesiones 1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 10 respectivamente, en cada una de ellas se expone la estructura que se plantea para llevar a cabo las reuniones de forma planificada y ordenada.

Tabla 2

Sesión 1

Sesión 1	La montaña rusa de emociones		
Objetivo	Identificar las emociones básicas para que adquieran vocabulario emocional.		
Contenidos	Metodología	Recursos	Temporalización
Educación emocional, emoción, emociones básicas.	Aprendizaje activo y participativo.	Papelotes, imágenes, goma, tijeras y marcadores.	40 minutos
Descripción de la actividad			
Motivación	La facilitadora se presenta, expresa un saludo de bienvenida y expone la propuesta de intervención que se va a trabajar. Luego procederá a la realización de una dinámica de ambientación titulada las iniciales, para crear una conexión de confianza entre todos los involucrados; se va a ubicar a los estudiantes en círculo y se les va a explicar cómo se desarrolla el juego, la persona encargada se pondrá de ejemplo diciendo “Yo soy Marjorie y me gustan las moras”; la letra “M” es la inicial de mi nombre y con ella se forma una palabra que empiece igualmente, puede ser una cualidad, fruta, personaje favorito o color, con esta consigna se empieza a jugar y todo el grupo participa.		
Desarrollo	En primera instancia se aplicará a los estudiantes la prueba de autoestima de César Ruiz que consta en el anexo 3. Luego, se procederá a entregar recortadas las imágenes del anexo 1 a cada estudiante, para que arme los dibujos de las emociones según corresponda y ubique el respectivo nombre. Una vez que hayan concluido, se pedirá que hagan un breve comentario sobre la emoción que la facilitadora les pregunte.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación a través de una lluvia de ideas para conocer cómo se han sentido los estudiantes luego de las actividades realizadas y descubrir que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 3

Sesión 2

Sesión 2	El arcoíris emocional		
Objetivo	Aprender a expresar de manera adecuada la emoción de la ira y la tristeza.		
Contenido	Metodología	Materiales	Temporalización
Regulación de emociones, autonomía emocional y conciencia emocional.	Aprendizaje activo y participativo.	Cuento, papelotes, cinta y esferos.	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	La facilitadora da inicio a la sesión con el saludo de bienvenida, expone el tema a tratar con el respectivo objetivo y procede a socializar un ejercicio que se titula “manitos al frente”; consiste en que los estudiantes lleven sus manos extendidas hacia el frente, en su mano izquierda van a doblar solo el dedo pulgar y en su mano derecha van a juntar únicamente los dedos índice, medio, anular, meñique y los van a doblar, este movimiento lo van a ir intercambiando entre mano derecha e izquierda unas ocho veces.		
Desarrollo	Para esta actividad a los estudiantes se les va a leer el cuento del anexo 2, el cual se titula “Despidiendo a la tristeza”, culminada la lectura se hará una retroalimentación para luego proceder a entregarles unas tarjetas pequeñas para que ellos escriban en el anverso una situación triste que les haya ocurrido y al reverso un recuerdo que los ponga feliz. En esta misma sesión se va a realizar con los estudiantes un ejercicio de respiración, para que se relajen en los momentos en que se encuentren tensos; se les va a solicitar que en sus asientos se pongan cómodos y observen a la facilitadora como ejecuta la respiración, ella inhalará aire en cuatro tiempos, notando que su abdomen irá a elevándose, mantendrá esta respiración 7 tiempos y expulsará el aire en 8 tiempos, se repetirá el ejercicio 5 veces.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación a través de un diálogo participativo para conocer cómo se han sentido los estudiantes luego de las actividades realizadas y descubrir que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 4

Sesión 3

Sesión 3	El remolino		
Objetivo	Conocer cómo gestionar el miedo a la incertidumbre para reducir los niveles de estrés.		
Contenido	Metodología	Materiales	Temporalización
Resiliencia, capacidad de introspección y habilidades sociales.	Aprendizaje activo y participativo.	Títere, tarjetas, lápices y una caja.	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	La facilitadora da inicio a la sesión, expresa un saludo de bienvenida y expone el tema a tratar con el objetivo que corresponde. Posteriormente, se les comentará a los alumnos que van a realizar un ejercicio de respiración, primero se van a colocar cómodos en sus asientos, manteniendo una postura correcta, luego van a elevar sus codos a la altura de sus hombros y con el dedo índice van a tapar las aletas de sus oídos hasta que no escuchen nada del exterior, cerrarán sus ojos inhalando aire muy profundo, al exhalar el aire lo harán pronunciando el sonido de la letra “m”, se realizará este ejercicio cinco veces.		
Desarrollo	Se procede a la realización de la actividad que consiste en que los niños escriban o dibujen algún miedo que tengan, para esto se les entregará tarjetas pequeñas, una vez que hayan acabado, procederán a depositar la tarjeta en una caja que tiene la forma de un monstruo divertido. Cuando todos hayan terminado se realizará una ronda de preguntas para que expresen como se han sentido al exteriorizar en un papel, lo que les atemorizaba y se va clarificando interrogantes.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación a través de una lluvia de ideas para despejar dudas de los estudiantes luego de las actividades realizadas y conocer que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 5

Sesión 4

Sesión 4	Buscando la solución del laberinto		
Objetivo	Desarrollar la capacidad para la resolución de problemas.		
Contenido	Metodología	Materiales	Temporalización
Creatividad, autoeficacia exploración e indagación.	Aprendizaje activo y participativo.	Papelotes, tangram e imágenes de referencia.	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	<p>La facilitadora da inicio a la sesión con el saludo de bienvenida, expone el tema a tratar con el respectivo objetivo y procede a invitar a los estudiantes a ponerse de pie para realizar un ejercicio llamado “nariz-oreja”, que consiste en tocar la punta de la nariz con la mano izquierda y la mano derecha se la ubica en la oreja izquierda, este movimiento luego va ser invertido, es decir, mano derecha toca la punta de la nariz y mano izquierda toca la oreja derecha, para aumentar la dificultad entre movimiento se da un aplauso; esta actividad se la va a realizar unas cuatro veces.</p>		
Desarrollo	<p>En esta sesión se procederá a formar cuatro parejas y un grupo de tres estudiantes, explicándoles las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A cada equipo le será entregado un tangram, con el cual tendrán que formar un cuadrado como primera figura, tienen que buscar la manera de resolverlo, en este caso no habrá una imagen de referencia. - Después se disminuye el nivel de dificultad, ya que se les facilitará tres tarjetas con figuras para que puedan guiarse y elaborarlas. <p>Cuando cada grupo ha finalizado la actividad, se realiza una ronda de preguntas como: ¿qué estrategias emplearon para resolver la dificultad?, ¿qué emociones surgieron en el momento y cómo las gestionaron?, ¿cómo se sintieron trabajando en grupo? Estas preguntas se retroalimentan con situaciones de la vida para que el estudiante vaya comprendiendo la manera en que cada dificultad tiene una solución si se busca en el abanico de opciones.</p>		
Conclusión	<p>En este punto de la sesión se va a realizar un feedback a través de un diálogo participativo para conocer cómo se han sentido los estudiantes luego de las actividades realizadas y descubrir que aprendizajes les han resultado significativos.</p>		

Tabla 6

Sesión 5

Sesión 5	¿Cuánto me conozco?		
Objetivo	Aprender a reconocer y valorar las fortalezas propias.		
Contenido	Metodología	Materiales	Temporalización
Autoconcepto, componente cognitivo, modelo de desarrollo psicosocial de Grotberg: yo soy	Aprendizaje activo y participativo.	Cofre, imágenes, adjetivos, goma, lápiz y pinturas.	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	La facilitadora da inicio a la sesión con el saludo de bienvenida, expone el tema a tratar con el respectivo objetivo y procede a socializar el ejercicio que se va a realizar, se entregará un globo a cada estudiante para que lo infle, a media que empiecen a soplar se les va a pedir que se acuerden de momentos tensos, miedo o cualquier situación que les estén inquietando y lo depositen en el globo, para esto el orientador les ayudara con frases como: puedes acordarte de algo que te puso triste esta última semana o una situación que te hizo enojar mucho, cuando hayan inflado totalmente el globo se les solicitará que poco a poco vayan sacando el aire y sintiendo como su cuerpo se relaja.		
Contenido	La actividad a realizarse se denomina ¿cuánto me conozco?, en el escritorio los estudiantes van a encontrar un cofre del tesoro, dentro del cual habrá varias siluetas de niños y niñas, así como una variedad de adjetivos calificativos. El alumno ira pasando a escoger una silueta y los adjetivos que considere necesarios para construir su imagen, es decir, en la figura le irán dibujando pelo, ojos, nariz, boca, orejas y ropa y lo pintaran de acuerdo con sus características personales, para posterior ir pegando los epítetos que escogieron. Cuando hayan concluido, cada estudiante pasará al frente y hará una pequeña presentación del dibujo que tienen en sus manos.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación a través de una lluvia de ideas para despejar dudas de los estudiantes luego de las actividades realizadas y conocer que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 7

Sesión 6

Sesión 6	La metamorfosis		
Objetivo	Comprender la importancia de reconocer las limitaciones.		
Contenido	Metodología	Materiales	Temporalización
Autoestima, modelo de desarrollo psicosocial de Grotberg: yo estoy, yo puedo.	Aprendizaje activo y participativo.	Hojas, caja y esferos.	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	La facilitadora da inicio a la sesión, expresa un saludo de bienvenida y expone el tema a tratar con el objetivo correspondiente. Luego les invita a realizar un ejercicio, el cual consiste en que con el puño derecho cerrado van a levantar el dedo meñique, al mismo tiempo con el puño izquierdo cerrado van a levantar el dedo índice, después van a invertir los movimientos, es decir, en la mano derecha el índice y en a mano izquierda el meñique, repetirán este ejercicio cinco veces		
Desarrollo	Para esta actividad se les entregará una hoja a los estudiantes, en la cual deberán escribir tres defectos, no van a ubicar su nombre, será anónimo, cuando todos hayan concluido se recogerá los papeles para ubicarlos en una caja. Luego se irá sacando aleatoriamente un papel y se lo leerá en voz alta y se pedirá a un estudiante que frente a lo que acaba de escuchar emita tres cualidades o frases positivas, así se hará con las 10 hojas restantes y con todo el grupo.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación a través de un diálogo participativo para conocer cómo se han sentido los estudiantes luego de las actividades realizadas y descubrir que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 8

Sesión 7

Sesión 7	Mi autorretrato		
Objetivo	Reafirmar la identidad propia para aumentar el nivel de valía personal.		
Contenido	Metodología	Materiales	Temporalización
Niveles de autoestima, consecuencias de una baja autoestima, aspectos de la autoestima (singularidad).	Aprendizaje activo y participativo.	Revista, tijeras, goma, hojas.	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	Se da inicio a la sesión, expresando un saludo de bienvenida y se expone el tema a tratar con el objetivo que corresponde. Posteriormente se dirige a ubicar hojas de papel periódico en el piso para la realización del ejercicio, luego se les solicitará a los estudiantes que se coloquen sobre sus talones, mantengan la postura correcta de su espalda, al mismo tiempo que relajen su cuerpo. Se concentrarán en su respiración, inhalaran aire poco a poco y al exhalar sacaran su lengua lo más que puedan llevando sus ojos a un punto medio de su frente y estirando sus brazos hacia el frente con las manos totalmente abiertas. Se repetirá el ejercicio cuatro veces.		
Desarrollo	En esta actividad se le facilitará una revista a cada estudiante, con la deberán realizar un collage, van a escoger a una persona que los represente, dibujos de los logros que han obtenido, situaciones positivas de su vida, frases o palabras que los hagan sentir bien. Cuando hayan terminado se pide voluntariamente que los alumnos pasen a socializar su trabajo. Se realiza una retroalimentación promoviendo mensajes positivos a todos los presentes.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una lluvia de ideas para despejar dudas de los estudiantes luego de las actividades realizadas y conocer que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 9

Sesión 8

Sesión 8	Mi compañero es maravilloso		
Objetivo	Aprender a reconocer y validar las virtudes de los demás.		
Contenidos	Metodología	Materiales	Temporalización
Aspectos de la autoestima: vinculación, relaciones sociales saludables.	Aprendizaje activo y participativo.	Tarjetas, cartelón, cinta y esferos.	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	Se da inicio a la sesión, expresando un saludo de bienvenida a los presentes y se hace conocer el tema a tratar con el objetivo correspondiente. Después se les invita a ponerse de pie para realizar un ejercicio de respiración, tendrán que colocar la palma derecha en su abdomen haciendo movimientos circulares conforme a las manecillas del reloj y la mano izquierda la ubicarán en su cabeza dando suaves golpes, luego van a invertir el ejercicio, esta dinámica la realizarán cuatro veces.		
Contenido	En esta actividad se les facilitará tres tarjetas de cartulina con el nombre de un compañero a todos los alumnos, para que les escriban alguna frase, palabra, pensamiento o cualidad positiva. Después, todo el grupo saldrá del salón de clase y uno a uno irá pasando a la pizarra en donde encontrarán sobres pequeños con el nombre de cada estudiante. El niño tendrá que ubicar las tarjetas en el apelativo que corresponda, posteriormente, la facilitadora les entregará la carta que corresponde a cada educando para que revisen lo que sus compañeros les han expresado.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación a través de un diálogo participativo para conocer cómo se han sentido los estudiantes luego de las actividades realizadas y descubrir que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 10

Sesión 9

Sesión 9	¡Este soy yo!		
Objetivo	Exteriorizar sentimientos positivos hacia la propia persona.		
Contenidos	Metodología	Materiales	Temporalización
Aspectos de la autoestima: singularidad y confianza en sí mismo.	Aprendizaje activo y participativo.	Espejo y silla	40 min
Descripción de la actividad			
Motivación	La facilitadora da la bienvenida a los participantes, les comenta el tema y objetivo a tratar. Luego les invita a la realización de una actividad, tendrán que hacer puño su mano derecha para después tocar su codo izquierdo, mientras que su brazo izquierdo lo mantendrán semidoblado con la palma de la mano hacia arriba, este mismo movimiento lo van a realizar a la inversa y así irán intercambiando el ejercicio unas cuatro veces.		
Desarrollo	Para la actividad la facilitadora les explicará a los estudiantes que cada tendrá que pasar a la parte central del salón, donde encontrarán ubicada una silla y un espejo, procederán a sentarse frente a este y le expresarán al rostro que está observando cuatro frases, palabras, sentimientos o pensamientos positivos, cuando el alumno culmine todos aplaudirán y así sucesivamente todo el grupo participará.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación a través de una lluvia de ideas para despejar dudas de los estudiantes luego de las actividades realizadas y conocer que aprendizajes les han resultado significativos.		

Tabla 11

Sesión 10

Sesión 10	Una carta para mí		
Objetivo	Favorecer el desarrollo de la autoconfianza en los niños.		
Contenido	Metodología	Materiales	Temporalización
Autoestima base de la personalidad, percepción valorativa de sí mismo y responsabilidad.	Aprendizaje activo y participativo.	Sobres, hojas, esferos	60 min
Descripción de la actividad			
Motivación	La facilitadora da inicio a la sesión, expresa un saludo de agradecimiento y bienvenida a la última reunión, al igual que en las estructuras anteriores expondrá el tema a tratar con el respectivo objetivo. Posteriormente, se formará un círculo para trabajar la dinámica “la cola de gato”, se les explica que ante cualquier interrogante que se les realice, ellos deberán contestar “la cola del gato”, todos podrán reír a excepción de la persona que está respondiendo, si el alumno no contesta correctamente o se ríe al responder tendrá una pequeña penitencia. Las preguntas que se puede efectuar son: ¿cuál es tu color favorito?, ¿qué comida te gusta?, ¿cuántos años tienes?, entre otras.		
Desarrollo	La facilitadora le entregará un sobre a cada estudiante con gráficos y palabras, para que él escoja como elaborar una carta dirigida hacia sí mismo, en ella podrán escribir agradecimientos, resaltar sus cualidades, decirse como se sienten, que sueños tienen, en fin, lo que su imaginación desborde en ese momento. Posteriormente se pasará a aplicar el mismo cuestionario que en la sesión 1.		
Conclusión	En este punto de la sesión se va a realizar una retroalimentación de todo el proceso que se ha llevado a cabo, extendiendo un agradecimiento a los participantes. Por otro lado, en esta última reunión se les entregará una carpeta que contendrá los trabajos que realizaron en las sesiones 2, 5, 7, 8 y 9, además de un diploma por haber sido parte de este proceso formativo.		

Las tablas que se presentaron anteriormente corresponden a cada una de las sesiones que se plantean realizar con los estudiantes de quinto año, para fortalecer su autoestima a través de la resiliencia, con esto se pretende aportar a su educación integral; es decir que los alumnos desarrollen su capacidad para reconocerse como personas con un valor único, capaces de responder de manera asertiva a las situaciones del devenir diario y alcanzar un estado de salud mental sano que les permita cristalizar cada anhelo de sus vidas.

3.3.4 Temporalización

Toda investigación requiere de una planificación que permita trabajar de forma estructurada y ordenada, por tal razón en la tabla 12 se presenta la manera en que van a estar distribuidas las sesiones por semana, de tal forma que se llevará un control que facilitará la realización de cada actividad. En consecuencia, se trabajarán dos meses y dos semanas para poder dar cumplimiento a los objetivos trazados al inicio de esta propuesta y obtener los resultados deseados en beneficio de los niños de la institución educativa.

Tabla 12

Cronograma de actividades

Sesión	Nombre	MES 1				MES 2				Mes 3			
		Semana				Semana				Semana			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	La montaña rusa de emociones												
2	El arcoíris emocional												
3	El remolino												
4	Buscando la solución del laberinto												
5	¿Cuánto me conozco?												

Para evaluar la propuesta de intervención se va a aplicar una evaluación mixta, ya que se usará la evaluación cuantitativa y cualitativa. Referente a la primera se orienta a valorar el funcionamiento de la propuesta, para esto se aplicará un pre y post test por medio de la prueba de autoestima de César Ruiz, la cual permitirá analizar la identidad personal, autonomía, emociones, motivación y socialización del niño, esta batería psicológica se adapta a la edad del grupo focalizado, por tanto será aplicada a los alumnos de quinto grado de la Escuela de Educación Básica Ing. Alfonso Coronel B, con el fin de valorar su nivel de autoestima y el progreso al finalizar las sesiones.

Por su parte, la evaluación cualitativa estará dirigida a evaluar el funcionamiento y progreso de las sesiones implementadas de forma continua y estimar la necesidad de realizar alguna modificación que se requiera, así como también analizar la idoneidad de las estrategias, metodología y recursos utilizados. Esta evaluación será aplicada por la facilitadora, mediante la observación, para lo cual se contará con la rúbrica del anexo 4 que permitirá la recolección permanente de la información al finalizar cada sesión.

En la tabla 13 que se encuentra a continuación, está detallado la forma en que se va a aplicar la evaluación de los objetivos para cada sesión, su estructura consta del número de reuniones, el objetivo que se aspira alcanzar, el tipo de evaluación a realizarse, las estrategias que van a emplearse y el diseño del instrumento como prueba de autoestima para la sesión uno y diez y rúbrica de observación para las sesiones desde la dos a la ocho, con esto se pretende constatar los resultados previstos al inicio de este trabajo.

Tabla 13*Evaluación de objetivos*

Sesión	Objetivo	Tipo de evaluación	Estrategia de evaluación (instrumento)	Diseño del instrumento
1	Identificar las emociones básicas para que adquieran vocabulario emocional.	Cuantitativa: porque mediante la aplicación del instrumento se podrá recaudar datos medibles de la propuesta de intervención.	Prueba de Autoestima de César Ruiz, pre y post test. (Anexo 3)	Ítems del anexo 3: (5, 12, 21, 24, 25)
2	Aprender a expresar de manera adecuada la emoción de la ira y la tristeza	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones.	Observación-rúbrica (Anexo 4)	Para las sesiones 2,3,4,5,6,7,8 y 9 se utilizará la rúbrica del anexo 4, en donde constan interrogantes que se las ha planteado en el orden
3	Conocer cómo gestionar el miedo a la incertidumbre para reducir los niveles de estrés.	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones.	Observación-rúbrica (Anexo 4)	
4	Desarrollar la capacidad para la resolución de problemas	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones	Observación-rúbrica (Anexo 4)	

5	Aprender a reconocer y valorar las fortalezas propias.	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones.	Observación-rúbrica (Anexo 4)	en que van a realizarse las sesiones, para facilitar la verificación de los objetivos planteados en este plan de intervención.
6	Comprender la importancia de reconocer las limitaciones.	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones.	Observación-rúbrica (Anexo 4)	
7	Reafirmar la identidad propia para aumentar el nivel de valía personal.	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones.	Observación-rúbrica (Anexo 4)	
8	Aprender a reconocer y validar las virtudes de los demás.	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones.	Observación-rúbrica (Anexo 4)	
9	Exteriorizar sentimientos positivos hacia la propia persona.	Cualitativa: porque permite a través de la observación adquirir información y datos sobre el proceso de las sesiones.	Observación-rúbrica (Anexo 4)	
10	Favorecer el desarrollo de la autoconfianza en los niños.	Cuantitativa: porque mediante la aplicación del instrumento se podrá recaudar datos medibles de la propuesta de intervención.	Prueba de Autoestima de César Ruiz, pre y post test. (Anexo 3)	

4 Conclusiones

El objetivo general del presente Trabajo Fin de Máster fue diseñar una propuesta de intervención basada en la resiliencia como estrategia para fortalecer la autoestima de los niños de quinto año de educación básica, se realizó un plan que consta de diez sesiones a través de las cuales se promoverá un aprendizaje activo y participativo de los estudiantes en actividades prácticas, trabajos individuales, grupales, opiniones, diálogos y técnicas de relajación. En el orden de estas ideas, el objetivo planteado se ha cumplido, ya que a través de la intervención se promueve el fortalecimiento de la valía personal del niño.

Por otro lado, como primer objetivo específico se planteó describir el concepto de autoestima y sus componentes que abordan distintos autores, este punto ha permitido sentar las bases para la construcción del TFM, pues al tener evidencia científica del tema a tratar permite justificar la necesidad de abordar estas temáticas desde los diferentes ámbitos como familia, escuela y círculo social. Con base a esta premisa se puede discurrir que la autoestima es la percepción valorativa que la persona tiene de sí misma y dependerá de su nivel de valía personal para que pueda enfrentarse a los sucesos del devenir y alcanzar la eudaimonía o el éxito.

El segundo objetivo específico comprende analizar la importancia de trabajar la autoestima en el aula, que, de acuerdo con las investigaciones emitidas por diversos autores, se denota la significación de tratar estos temas en los centros educativos, pues los niños pasan el mayor tiempo de la mañana en las aulas, convirtiéndose el docente en pieza clave para la construcción de espacios o ambientes que permitan el fortalecimiento de la valía del alumnado. Con base en este argumento se puede deducir que la consecución del objetivo se cumplió con totalidad, ya que en base a evidencia científica la propuesta de intervención se plantea implementarla en el salón de clase de la institución escolar.

Con respecto al tercer objetivo en donde se plantea resaltar la relevancia de promover la resiliencia como herramienta para fortalecer la autoestima de los educandos, de acuerdo con la literatura, el facilitar a las personas factores protectores coadyuva a que ellos desarrollen recursos para enfrentar las vicisitudes del día a día, esto influye directamente en la valía de la persona, pues ella aprenderá a valorarse como ser humano, reconocerá sus fortalezas y transformar sus debilidades, gestionará sus emociones adecuadamente y tendrá la capacidad

para adaptarse a los cambios. Con base en estas ideas, se puede manifestar que el objetivo planteado ha sido cumplido con base a la evidencia de las investigaciones realizadas por autores.

En lo que corresponde al cuarto objetivo, proponer actividades que fortalezcan los recursos que tienen los alumnos y esto contribuya a la mejora de su autoestima, se puede manifestar que en la propuesta de intervención las actividades han sido diseñadas de acuerdo a la población a la que será dirigida la implementación, se ha tomado en cuenta la edad y la diversidad de educandos que hay en el aula, para que el aprendizaje que el alumno reciba sea significativo, lo interiorice a nivel cognitivo, afectivo y conductual y se fortalezca su nivel de autoestima.

Respecto al quinto objetivo en donde se planteó realizar la evaluación de las actividades ideadas en la propuesta, se lo ha desarrollado bajo un enfoque mixto, es decir cuantitativo y cualitativo, a través del uso de instrumentos como la observación-rúbrica para valorar el avance de los educandos en cada sesión y la aplicación de la prueba de autoestima de César Ruiz para cuando se aplique la propuesta, se pueda comprobar si la intervención ha permitido o no el fortalecimiento de la autoestima de los niños.

Finalmente, se puede concluir que la escuela es un ente fundamental en el fortalecimiento de la autoestima de los alumnos, pues constituye la red de apoyo que a través del docente como figura de calidez, afecto y humanismo puede promover en ellos el desarrollo de recursos que les permiten responder de manera asertiva y sobrellevar las adversidades que puedan devenir en su camino, de esta manera los educandos irán cimentando la confianza y seguridad en sí mismos (García, 2019).

5 Limitaciones y prospectiva

5.1 Limitaciones

En el desarrollo del Trabajo Fin de Máster surgieron algunas limitantes, en primer lugar, los pocos autores que abordan desde la literatura científica la relación entre autoestima y resiliencia a pesar de ser un tema de gran envergadura, por lo que se tuvo que realizar un exhaustivo trabajo de investigación y contrastar la información encontrada para lograr una sustentación teórica enriquecedora.

Por otro lado, en Ecuador régimen sierra el ciclo escolar está ya al culminar y por la premura del tiempo y al estar la propuesta de intervención diseñada para 10 sesiones, que comprenden dos meses dos semanas no es viable su implementación por el momento, ya que ante todo está la ética profesional para seguir los procesos correspondientes y que la intervención cumpla con el objetivo propuesto. En este sentido se ha adquirido el compromiso con la institución educativa para desarrollar este trabajo en el siguiente período lectivo.

5.2 Prospectiva

El trabajo realizado favorece y abre el camino para que profesionales se sumen a la investigación de esta temática que aún no se le da el foco de atención que debería y por lo tanto el campo es extenso y enriquecedor para indagar y contribuir en la generación de estrategias que permitan promover una salud mental saludable, desde las familias, escuela o comunidad en general.

Por otra parte, una línea de investigación interesante sería el analizar la relación entre autoestima y resiliencia en la adolescencia, pues al ser un proceso de cambios para los chicos convendría trabajar en esta etapa con ellos para que desarrollen recursos y habilidades que les permitan regular emociones, reafirmar su autoconcepto, autoestima y personalidad. En esta misma línea, es también conveniente investigar sobre la resiliencia en los docentes, ya que al ser ellos la figura principal dentro de las aulas escolares, si desarrollan esta capacidad serán promotores de climas protectores dentro de clase coadyuvando así a los alumnos en su proceso de formación.

6 Referencias bibliográficas

- Barrero, Á., Riaño, K., y Rincón, L. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: Una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127. <https://doi.org/10.21501/16920945.2966>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. DESCLEE DE BROUWER, S.A. <https://otrasvoceeneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria. *Aula de Secundaria*, 10-15. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2018/11/Educaci%C3%B3n-emocional-para-el-desarrollo-integral-en-secundaria.pdf>
- Bolaños, L., y Jara, J. (2016). *Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación* [Tesis de Grado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/582>
- Cabrera, J., Méndez, A. de J., y Modragón, A. (2016). La construcción de la autoestima en relación a los diversos ámbitos sociales. *PsicoEducativa: Reflexiones y Propuestas*, 2(3), 47-53. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/24>
- Campo, L. A. (2014). EL DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO EN NIÑOS Y NIÑAS Y SU RELACIÓN CON LA INTERACCIÓN SOCIAL EN LA INFANCIA. *Psicogente*, 17(31), 67-79. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-01372014000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Carbonero, C. (2017). *Cuidado del cuerpo, autonomía y autoestima en tu hijo*. Wanceulen Editorial.
- Chata, S., y Chillpa, E. (2016). *Inteligencias múltiples y resiliencia en niños y adolescentes Car San Luis Gonzaga, Arequipa-2016*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/1788>

- Craig, G., y Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico*. (9ª ed.). PEARSON EDUCACIÓN.
- Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones*. RBA.
<https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/3390535937?profile=original>
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez-Martínez, A., y Pérez, A. J. (2018). Actividad física y autoconcepto: Dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>
- Gámez-Medina, M., Guzmán-Facuno, F., Ahumada-Cortez, J., Alonso-Castillo, M., y Gheradi-Donato, E. (2017). Autoestima y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados | *nure Investigación*, 88. <https://www.nureinvestigacion.es//OJS/index.php/nure/article/view/885>
- García, J. (2015). El efecto Pigmalión y su efecto transformador a través de las expectativas. *Dialnet*, (57), 40-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6349231>
- García, M. (2019). *La capacidad de resiliencia de los niños y niñas de 8 años, en la Unidad Educativa Emaús de Fe y Alegría de Quito*. [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar].
<https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/7028>
- Cabrera, V., Aya, G., Muñoz, D., Guevara, I., Cano, A. (2016). Madres, padres y profesores como educadores de la resiliencia en niños colombianos. *Psicología Escolar y Educativa*, 20(3), 569-579. <https://doi.org/10.1590/2175-3539201502031049>
- Gómez-Díaz, M., y Jiménez-García, M. (2018). Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. *Enfermería Global*, 17(50), 263-283.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.291381>
- Gutiérrez, J. (2009). La respuesta positiva ante la adversidad: Resiliencia. *QDC*, 7, 7-12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3104375#:~:text=El%20concepto%20de%20resiliencia%20tiene,situaciones%20adversas%20y%20recuperarse%20emocionalmente.>
- Huaire, E. (2014). Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento académico en estudiantes de instituciones educativas de Ate Vitarte, Lima. *Dialnet* 4(2), 2002-2009.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5042988>

- Huayllas, M. (2016). *La autoestima en niños del 4° grado de primaria de la institución educativa Reina del Mundo, UGEL N° 6, La Molina, 2016*. [Tesis de Grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22026>.
- Ley Orgánica de Educación Intercultural [LOEI]. Art. 27.y de 30 de marzo de 2016 (Ecuador).
- Lóon, J. (2017). *La influencia de las actitudes de los profesores en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos con necesidades educativas especiales en República Dominicana*. [Tesis doctoral, Universidad del País Vasco]. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/26953/TESIS_LE%C3%93N_LOPEZ_JESUS%20MARRIA%20de.pdf?sequence=1
- Lóguez Ediciones. (20 de mayo de 2020). *Lectura de "Despedida de Tristeza" por su autor, Jorge Gonzalvo* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=nrTrDFofyZA>
- Mamani, S. (2018). *INCIDENCIA DE AUTOESTIMA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AGROINDUSTRIAL POMAOCA - MOHO 2018* [Tesis de Grado, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11415>
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *PSOCIAL*, 1(3), 39-52. https://redib.org/Record/oai_articulo2624200-autoconcepto-y-autoestima-%C2%BFsin%C3%B3nimos-o-constructos-complementarios
- Mejía, A., Pastrana, J. de J., y Mejía, J. (2011). *LA AUTOESTIMA, FACTOR FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE LA AUTONOMIA PERSONAL Y PROFESIONAL*. [Sesión de conferencia]. XII CONGRESO INTERNACIONAL DE TEORÍA DE LA EDUCACIÓN, Barcelona, España. <https://www.cite2011.com/wp-content/Comunicaciones/A+R/103.pdf>
- Meza, B. (2018). *EL NIVEL DE AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JAVIER DE LUNA PIZARRO - MIRAFLORES 2018* [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8103>

- Ministerio de Educación. (2021). Plan Nacional de Convivencia Escolar. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/04/Politica-Nacional-de-Convivencia-Escolar.pdf>
- Miranda, A. (2014). *Propuesta para la mejora de la autoestima en Educación Primaria* [Tesis de Grado, Universidad de Valladolid.]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/5093>
- Montesdeoca, Y., y Villamarín, J. (2017). *AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "VICENTE ANDA AGUIRRE" RIOBAMBA, 2015-2016*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3409>
- Moraleda, Á. (2015). *JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL* [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/33062/1/T36368.pdf>
- Moreno, S. (2020). *Análisis de la autoestima de alumnos y docentes en la etapa de educación infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zagan.unizar.es/record/100980?ln=es#>
- Muñoz, K., y Mamani, M. (2018). *BULLYING Y AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 3º, 4º DE SECUNDARIA I.E. JUAN DOMINGO ZAMÁCOLAY JAUREGUI - AREQUIPA 2017* [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://docplayer.es/82824198-Universidad-nacional-de-san-agustin-de-arequipa-facultad-de-enfermeria-escuela-profesional-de-enfermeria.html>
- Naranjo, M. (2011). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3). <https://doi.org/10.15517/aie.v7i3.9296>
- Noriega, G., Angulo, B., y Angulo, G. (2015). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspectivas Docentes*, (58). <https://revistas.ujat.mx/index.php/perspectivas/article/view/1199>

- Noriega, G., Herrera, L., Montenegro, M., y Torres-Lista, V. (2020). Autoestima, motivación y resiliencia en escuelas panameñas con puntajes diferenciados en la Prueba TERCE. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 533-548. <https://doi.org/10.6018/rie.410461>
- Panesso, K., y Arango, M. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. file:///D:/Downloads/328507-Texto%20del%20art_culo-129909-2-10-20210414.pdf
- Papalia, D., y Martorrel, G. (2017). *Desarrollo humano*. (13ª ed.). McGRAW-HILL Education
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. (10.ª ed.). McGraw-Hill.
- Paredes, M., y Terán, M. (2020). *Nivel de la e resiliencia en adolescentes entre 12 a 18 años en condición de embarazo que asisten al Servicio de Atención Integral para Adolescentes (SAIA) dell Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora de la provincia de Pichincha en el cuarto trimestre del año 2019* [Trabajo de Titulación, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20839?mode=full>
- Paucar, M., y Dávila, S. (2018). *NIVELES DE AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 9 DE DICIEMBRE DE PUEBLO NUEVO CHINCHA - 2017* [Tesis de Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1900/TESIS%20SEG.ESP.2018-PAUCAR%20SANTIAGO%2C%20MARTINA%20J.%20Y%20BARZOLA%20D%C3%80VILA%2C%20OSANDRA%20M..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología*, 41. <https://www.alternativas.me/30-numero-41-febrero-julio-2019/190-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal>
- Pérez, R., García-Renedo, M., Gil, J., y Cabellar, A. (2010). ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA? HACIA UN MODELO INTEGRADOR. *Dialnet*, (15). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4718263>

- Pintado, M. (2018). *LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDADES INICIALES* [Teis de Grado, Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8395>
- Puerta, E., y Vásquez, M. (2012). Caminos para la resiliencia. *PREVIVA*, 1(2). http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES
- Ramognini, M. (2008). Arte y resiliencia en niños en situación de riesgo psicosocial. *Fundación Casa Rafael*. https://www.casarafoel.org.ar/wp-content/uploads/2012/09/Arte_y_Resiliencia.pdf
- Roa, A. (2017). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos*, (44), 251-257. <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210>
- Robles, J. (2018). *Programa de intervención para el desarrollo de autoestima positiva en el alumnado de Educación Infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Jaén]. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8204/1/Robles_Ortega_Juana_TFG_EducacinInfantil.pdf
- Rodríguez-Garcés, C., Fuentes, M., y Fuentes, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: Análisis con árboles de clasificación. *Reflexiones*, 100(1), 1-18. <https://www.redalyc.org/journal/729/72967098002/html/>
- Saavedra, E., Castro, A., Donoso, C., y Rojas, C. (2020). *MANUAL DE EVALUACION DE RESILIENCIA EN LA INFANCIA (ERIN)*. Nueva Miranda Ediciones. https://www.academia.edu/45434389/MANUAL_DE_EVALUACION_DE_RESILIENCIA_EN_LA_INFANCIA_ERIN_Mirada_Nueva_EDICIONES
- Salas, S. (2017). *RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PACIENTES CON TUBERCULOSIS PULMONAR, HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2017*. [Teis de Grado, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8504>
- Sesento, L., y Lucio, R. (2018). Afectación en la autoestima de las adolescentes a causa de los estereotipos de belleza como falsa respuesta a una imagen estructurada colectiva. *Revista de*

Pedagogía Crítica, 2(14), 1-13.
https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Pedagogia_Critica/vol2num4/Revista_de_Pedagog%C3%ADa_Critica_V2_N4_1.pdf

Sierra, W. (2012). Promoción de resiliencia en niños de instituciones educativas oficiales de Neiva, Colombia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 5(1), 19-28. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5102>

Tañski, N., Clérici, C., y Báez, L. (2010). LA RESILIENCIA DE LOS EMPRESARIOS EN EL SECTOR FORESTO INDUSTRIAL DE LA PROVINCIA DE MISIONES. *Revista Científica "Visión de Futuro"*, 14(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357935476006>

Tutillo, G. (2014). *Capacidad de Resiliencia y su relación con el desarrollo personal social en los niños de 9 a 10 años de edad* [Tesis de Grado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/3702>

Vásquez, S. (2018). *Tamaño del Efecto del Autoconcepto y la Autoimagen en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Grado Octavo* [Tesis de Maestría, Universidad Externado de Colombia]. https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/001/839/1/CCA-spa-2018-Tama%C3%B1o_del_efecto_del_autoconcepto_y_la_autoimagen_en_el_rendimiento_academico_de_los_estudiantes.pdf

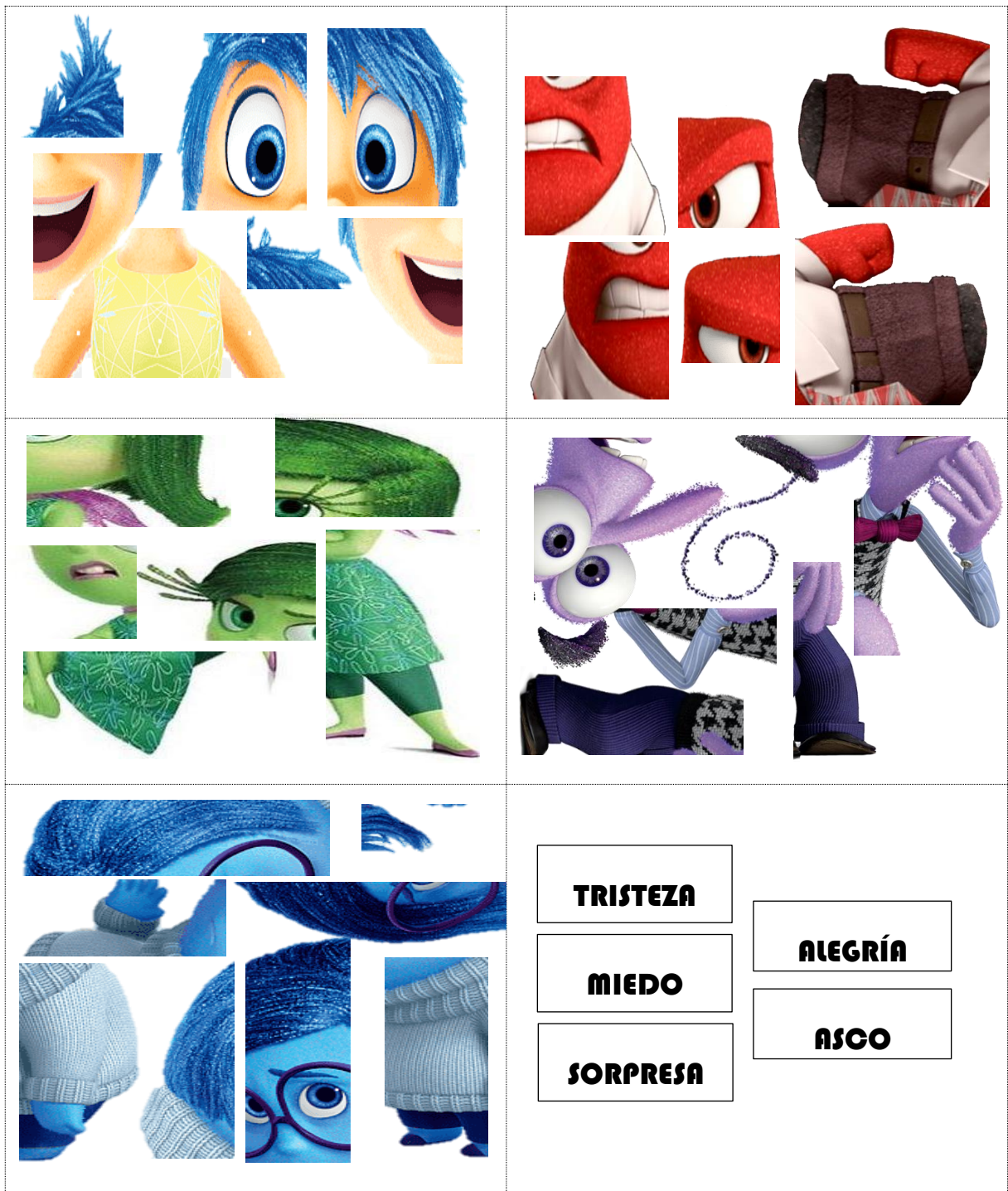
Villalobos, E., y Castelán, E. (2018). La resiliencia en la educación. *CEPIndalo*, 3-10. http://educespecialjujuy.xara.hosting/index_htm_files/RESILENCIA%20EN%20LA%20EDUCACION.pdf

Zamora, M. (2012). *El desarrollo de la autoestima en Educación Infantil* [Tesis de Grado, Universidad Internacional de la Rioja]. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/972/2012_11_15_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20autoestima%20positiva%20es%20considerada,mayor%20tolerancia%20a%20la%20frustraci%C3%B3n.

7 Anexos

7.1 Anexo 1

Emoción de la alegría, enfado, tristeza, miedo y asco.



7.2 Anexo 2

Cuento.

Despedida de tristeza. Jorge Gonzalvo

"Normalmente, cuando la Tristeza decide dejar la ciudad, lo hace sin equipaje ni revista para entretenerse por el camino"

Se marcha de incógnito arrimada a los bordillos, bajo una gran gabardina gris.

Parece un detective cansado de seguir una pista. Cuando decide dejar la ciudad, lo hace sin regalos, ni souvenirs que entregar en destino.

La tristeza se cansa enseguida de estar en el mismo sitio, se queda en la ciudad unas horas como poco, unos días como mucho.

Entonces decide marcharse, casi siempre una mañana del lunes, aprovechando que la ciudad todavía se está acostumbrando a la nueva semana.

Si se encuentra con ánimo antes de desaparecer del todo, la tristeza sobrevuela las casas, aterriza en algún patio de vecinos, esquiva un perro que ladra que la mira con cara de sorpresa, llama a los timbres y a continuación esconde la cara.

La tristeza deja el recado por si acaso le diera por regresar con las señas del nuevo apartado de correos y un pedazo de pastel de verduras que sobró de la cena de ayer todo un detalle

Al fin y al cabo, es muy vergonzosa, a veces la tristeza se echa, busca la cola, ¡sí, la cola! Cuando alcanza la vertical de alguna chimenea llorona, las chimeneas le dicen adiós la tristeza, señala en el camino de vuelta con una estela de humo para que no se pierda

Por lo demás, cuando la tristeza se marcha no deja cuentas pendientes ni números rojos ni senda de miguitas de pan, simplemente se marcha (Lóguez Ediciones, 2020).

7.3 Anexo 3

PRUEBA DE AUTOESTIMA

(César Ruiz, UCV, 2003)

Edad: _____ Grado: _____

Fecha: _____

Instrucción:

Lea atentamente y marque con una X en la columna (Si o No) según corresponda. Responda con sinceridad.

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO	SI	NO
1. Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy.		
2. Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.		
3. Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera hacerlo.		
4. Tomar decisiones es algo fácil para mí.		
5. Considero que soy una persona alegre y feliz.		
6. En mi casa me molesto a cada rato.		
7. Me resulta DIFICIL acostumbrarme a algo nuevo.		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		
9. Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.		
10. En mi casa se respeta bastante mis sentimientos.		
11. Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.		
12. Muchas veces me tengo rabia/cólera a mí mismo.		
13. Pienso que mi vida es muy triste.		
14. Los demás hacen caso y consideran mis ideas.		
15. Tengo muy mala opinión de mí mismo.		
16. Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de casa.		
17. Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.		
18. Pienso que soy una persona fea comparado con otros.		
19. Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.		
20. Pienso que en mi hogar me comprenden.		
21. Siento que le caigo muy mal a las demás personas.		
22. En mi casa me fastidian demasiado.		
23. Cuando intento hacer algo, MUY PRONTO me desanimo.		
24. Siento que tengo MAS problemas que otras personas.		
25. Creo que tengo más DEFECTOS que CUALIDADES.		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

7.4 Anexo 4

Rúbrica de evaluación de sesiones.

		En proceso	Logrado	No logrado	Observaciones
1	¿Ha comprendido el contenido de la actividad?				
2	¿Ha sido de interés la actividad para el estudiante?				
3	¿Ha participado de forma activa?				
4	¿Le es fácil hablar frente al grupo?				
5	¿Sociabiliza sin dificultad con sus compañeros?				
6	¿Tiene facilidad para gestionar las emociones?				
7	¿Puede reconocer las emociones en los demás?				
8	¿Tiene la habilidad para exteriorizar sus sentimientos?				
9	¿Demuestra seguridad al tomar decisiones?				
10	¿Ha mostrado un reconocimiento positivo de sí mismo?				