

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno

Trabajo fin de grado presentado por: Ana Belén Carmona Marín
Titulación: Grado de maestro en Educación Primaria
Línea de investigación: Propuesta de intervención
Director/a: Ana Isabel Manzanal Martínez

Murcia
23/05/2013
Firmado por: Ana Belén Carmona Marín

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9. Psicología de la educación

Resumen

Es durante la infancia cuando se sientan las bases para una buena autoestima. Las relaciones que el alumno mantiene con sus profesores y compañeros son muy significativas para él, por lo que el entorno escolar es un ambiente ideal para tratar de fomentarla. La autoestima está estrechamente relacionada con el rendimiento académico del alumno, pero su trascendencia va más allá, porque le provee de una serie de recursos que serán necesarios durante toda su vida. En este trabajo fin de grado se presenta una propuesta de intervención educativa, cuyo objetivo principal es la mejora del nivel de autoestima de los alumnos en un aula de 3º de Educación Primaria. Para su elaboración se ha realizado un análisis del constructo autoestima, de todas las características que la definen y de las estrategias que sirven para favorecerla. Se ha tenido en cuenta su multidimensionalidad a la hora de diseñar actividades que potencien cada una de sus dimensiones. En este trabajo se muestra cómo es posible elevar la autoestima de los alumnos con sencillas actividades, de forma lúdica y educativa.

Palabras clave: Autoestima, autoconcepto, educación integral, rendimiento académico, propuesta de intervención.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. JUSTIFICACIÓN	2
1.3. OBJETIVOS.....	3
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	3
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	3
1.4. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. ANTECEDENTES EN EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA.	4
2.2. BASES TEÓRICAS EN EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA.	5
2.2.1. <i>Definición de autoconcepto</i>	5
2.2.2. <i>Definición de autoestima</i>	5
2.2.3. <i>Componentes de la autoestima</i>	7
2.3. DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA.	9
2.4. NIVELES DE LA AUTOESTIMA.....	11
2.5. FUENTES DE LA AUTOESTIMA.....	12
2.6. FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA.....	13
2.7. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.	15
2.8. LA AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO ESCOLAR.	17
2.8.1. <i>Autoestima, educadores y rendimiento escolar</i>	17
2.8.2. <i>Autoestima, iguales y rendimiento escolar</i>	19
2.8.3. <i>Autoestima, familia y rendimiento escolar</i>	20
2.9. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS DENTRO DEL MARCO ACADÉMICO.	22
3. MARCO METODOLÓGICO	24
3.1. DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	24
3.2. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA	25
3.3. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS Y SISTEMA DE VARIABLES	25
3.4. CRONOGRAMA	27
4. MARCO EMPÍRICO	28
4.1. RECOGIDA DE INFORMACIÓN	28
4.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS	28
4.2.1. <i>Variables estudiadas</i>	28
4.2.2. <i>Autoestima general</i>	28
4.2.3. <i>Las cinco dimensiones de la autoestima</i>	30
4.2.4. <i>Niveles de autoestima en función del género</i>	32
4.3. CONSIDERACIONES TRAS EL ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS	33
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	34
5.1. INTRODUCCIÓN.....	34
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.....	34
5.3. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS.....	34
5.4. CONTENIDOS	35
5.5. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	35
5.6. CRONOGRAMA	36
5.7. ACTIVIDADES.....	36
5.8. EVALUACIÓN.....	44
5.9. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS TRAS LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	45
5.10. PLAN DE MEJORA.....	48
6. CONCLUSIONES	49
7. PROSPECTIVA	50
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
9. ANEXOS	55
ANEXO 1: CUESTIONARIO “ÍNDICADOR DE AUTOESTIMA”	55
ANEXO 2: GRÁFICOS CON LAS PUNTUACIONES DE LA MUESTRA EN CADA DIMENSIÓN.	56
ANEXO 3: CUADRO CON LOS RESULTADOS DE LA MUESTRA EN EL CUESTIONARIO.....	58
ANEXO 4: IMÁGENES DEL PROGRESO ACTIVIDAD EL GLOBO DE LAS METAS	59
ANEXO 5: TABLA COMPARATIVA DE AUTOESTIMA GENERAL ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA... 60	60
ANEXO 6: TABLA CON PUNTUACIONES DE LOS ALUMNOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN.....	61

ÍNDICE

GRÁFICO 1: COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA (MRUK, 1999)	8
GRÁFICO 2: DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA (COOPERSMITH, 1967).....	10
GRÁFICO 3: DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA QUE EVALÚA EL TEST AF5 (GARCÍA Y MUSITU 2009)	10
GRÁFICO 4: CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON ALTA Y BAJA AUTOESTIMA (LORENZO, 2007)	11
GRÁFICO 5: FUENTES DE ENERGÍA PARA LA AUTOESTIMA (TIERNO, 2011)	13
GRÁFICO 6: FACETAS QUE SE VEN FAVORECIDAS POR UNA ALTA AUTOESTIMA (ALCÁNTARA, 2007)	16
TABLA 1: ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES, CARACTERÍSTICAS DE LOS HIJOS Y REPERCUSIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR. ADAPTADA DE PALACIOS (1999), RUIZ DE MIGUEL (2001) Y ALONSO Y ROMÁN (2005).....	21
TABLA 2: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS (ACOSTA Y HERNÁNDEZ, 2004)	22
TABLA 3. CLASIFICACIÓN DE ÍTEMS POR DIMENSIONES	26
TABLA 4: CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.	27
GRÁFICO 7: NIVELES DE AUTOESTIMA GENERAL DE CADA ALUMNO.....	29
GRÁFICO 8: PORCENTAJE DE PUNTUACIONES OBTENIDAS EN AUTOESTIMA GENERAL.....	30
GRÁFICO 9: PROMEDIO DE LAS PUNTUACIONES DE CADA UNA DE LAS DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA.	31
GRÁFICO 10: NIVELES DE AUTOESTIMA GENERAL IDENTIFICANDO CADA UNA DE SUS DIMENSIONES.	32
GRÁFICO 11: NIVELES DE AUTOESTIMA DE CADA DIMENSIÓN EN FUNCIÓN DEL GÉNERO.	33
TABLA 5: OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y ACTIVIDADES CON LOS QUE SE CONSIGUEN.	34
TABLA 6: CONTENIDOS TRABAJADOS POR ACTIVIDADES.....	35
TABLA 7: ACTIVIDADES Y DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA QUE FOMENTAN.....	36
TABLA 8: CRONOGRAMA CON LAS ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.	36
TABLA 9: ACTIVIDAD 1.....	37
TABLA 10: ACTIVIDAD 2.	38
TABLA 11: ACTIVIDAD 3.	39
TABLA 12: ACTIVIDAD 4.....	40
TABLA 13: ACTIVIDAD 5.....	41
TABLA 14: ACTIVIDAD 6.....	42
TABLA 15: ACTIVIDAD 7.	43
TABLA 16: ACTIVIDAD 8.	44
TABLA 17: EVALUACIONES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA E INSTRUMENTOS EMPLEADOS.	45
GRÁFICO 12: COMPARATIVA NIVELES AUTOESTIMA GENERAL TRAS LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.	46
GRÁFICO 13: COMPARATIVA NIVELES DE AUTOESTIMA POR DIMENSIONES.....	47
GRÁFICO 14: COMPARATIVA AUTOESTIMA POR GÉNERO Y DIMENSIÓN TRAS LA INTERVENCIÓN.	47
GRÁFICO 15: COMPARATIVA VARIACIÓN DE LA AUTOESTIMA POR GÉNERO Y DIMENSIÓN.	48
TABLA 18: MEJORAS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.	48

1. INTRODUCCIÓN

“La batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte o el más ligero, porque tarde o temprano, el hombre que la gana es aquel que cree poder hacerlo”

Napoleón Hill¹

El sentimiento de valía de uno mismo puede llevar a la persona a lograr éxitos en la vida, que de otra forma, no hubiera sido capaz de esforzarse por conseguirlos. Este sentimiento de valía es una de las características de las personas con buena autoestima. Educar a niños para que sean capaces de creer en sí mismos, de confiar en sus capacidades, que afronten metas con optimismo, que asuman responsabilidades, que se quieran y se respeten a sí mismos, que se acepten tal y como son, que deseen cambiar para mejorar, que rechacen las actitudes negativas, que sepan reconocer sus errores y que luchen por conseguir sus sueños, se logra educándolos para tener una buena autoestima.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde el inicio del Grado de Maestro de Educación Primaria se ha hecho hincapié en la importancia de educar al alumno de forma integral, y no como se hacía tradicionalmente, en el más puro sentido académico, lo que tan solo implicaba que conociera ciertos conceptos o adquiriera ciertas habilidades. La educación del alumno de forma integral tiene como objetivo lograr un desarrollo completo en todas sus dimensiones: la intelectual, la psicológica, la social, la artística, la emocional, la cívica, etc.

En numerosas ocasiones se encuentran en el aula alumnos con un gran potencial, capaces de un mayor rendimiento académico, pero que por inseguridades, miedos, ansiedad, vergüenza, excesiva timidez, etc., consecuencia en muchas ocasiones de una baja autoestima, no llegan a dar todo lo que pueden ofrecer. El ámbito escolar es un lugar de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima. Aunque ambos empiezan a formarse dentro del seno familiar, es en el entorno escolar, a través de interacciones con sus compañeros y con sus profesores, donde se desarrollan las habilidades sociales que están estrechamente ligadas al desarrollo de la autoestima. La importancia de fortalecer la autoestima de los alumnos es vital, ya que les provee de una serie de recursos necesarios, no solo para su etapa estudiantil, sino para el resto de su vida.

Las personas con una buena autoestima poseen características que facilitan su desarrollo individual, social, escolar, laboral, etc. Son personas que asumen responsabilidades, que se sienten orgullosas de sí mismas, que afrontan las metas con optimismo, que se respetan, que se sacrifican por mejorar, etc. Sin embargo, aquellas personas que tienen una baja autoestima desprecian sus

¹ Napoleón Hill: (1883-1970) Escritor estadounidense de libros de superación personal, considerado el autor de autoayuda más importante del mundo.

propias cualidades y se sienten infelices porque no son capaces de disfrutar sus éxitos, buscando siempre la perfección y la aceptación de los demás.

Puesto que el hecho de tener una buena autoestima tiene tal trascendencia para la formación integral del alumno, ésta ha de tenerse en consideración dentro del ámbito académico, por lo que se deben contemplar actividades en el aula que la potencien.

Este trabajo fin de grado pretende analizar y detectar posibles casos de alumnos con baja autoestima en un aula de primaria y crear una serie de recursos y actividades que la favorezcan mediante una intervención educativa.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Son varias las razones por las que he escogido este tema para la realización de mi trabajo fin de grado. Soy una persona que le gusta ayudar a los demás, soy catequista de niños de primera comunión, colaboro con Cáritas y varias ONGs y no puedo pasar por al lado de alguien que pide limosna sin prestar mi ayuda de alguna manera. Desde siempre he sentido la necesidad de proteger al más débil y menos afortunado, y considero que la enseñanza es un acto vocacional de entrega y amor. Lo que me gusta de la enseñanza es poder educar a los alumnos de forma integral, no limitarme a enseñarle unos conceptos, sino tratar de hacer de ellos personas íntegras, responsables, sinceras, generosas, solidarias, honestas, que sepan valorarse, etc.

Durante mis prácticas de la carrera pude encontrar a niños con baja autoestima por factores como su aspecto físico, por ser comparados con otros hermanos, por burlas de compañeros, por tener padres sobreprotectores, o con demasiadas expectativas sobre ellos, etc. y me pareció que estas circunstancias estaban condicionando la actitud del alumno, no solo frente a su rendimiento académico, sino frente a la vida en general. Al conocer esta situación, me surgió la necesidad imperiosa de investigar si desde el propio ámbito escolar era posible llevar a cabo una propuesta de intervención educativa que pudiera ayudar a estos alumnos a mostrarles su propia valía, a aprender a quererse y a aceptarse.

Además, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación establece en su artículo 2 que dos de los fines del sistema educativo español son:

El pleno desarrollo de la personalidad y las capacidades de los alumnos... y el desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor (LOE 2/2006, p.17165).

Aspectos que se basan en la confianza en uno mismo y en la valía personal, y sin una buena autoestima, esto sería imposible.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

El objetivo general es potenciar la autoestima de los alumnos como parte de su educación integral, mediante una propuesta de intervención educativa para el aula de primaria.

1.3.2. Objetivos específicos

- Revisión documental del constructo de autoestima y las investigaciones llevadas a cabo sobre la potenciación de la autoestima en alumnos.
- Elaborar un cuestionario para valorar la autoestima de los alumnos del aula de tercero C de primaria del Colegio San Vicente de Paúl de El Palmar, Murcia.
- Medir la autoestima de los alumnos. Para lograrlo, el grupo formado por 23 alumnos, 10 niñas y 13 niños, tendrá que contestar al cuestionario previamente diseñado.
- Planificar actividades específicas adecuadas en función de qué dimensiones de la autoestima necesitan mejorar los alumnos.
- Planificar actividades para realizar con educadores y familiares de los alumnos. Fomentar el compañerismo y las buenas relaciones entre los alumnos.
- Promover cambios de hábitos entre el alumnado para mejorar su autoestima.

1.4. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

El presente trabajo pretende realizar una propuesta de intervención educativa que consiga aumentar el nivel de autoestima de un grupo de alumnos de 3º de Educación Primaria. Para ello se elaborará una investigación de tipo pragmático o investigación-acción, puesto que lo que se pretende es resolver un problema real y concreto, sin ánimo de efectuar ninguna generalización con pretensiones teóricas.

Se trata de una investigación experimental en la que, en primer lugar, se efectuará una revisión de la literatura científica sobre la temática en cuestión para poder desarrollar el marco teórico, el diseño del cuestionario empleado en la medición de los niveles de autoestima y para tener una fundamentación teórica en la que basarse para el diseño de las actividades que promuevan el aumento de la autoestima.

A continuación, en el marco metodológico, se elaborará el cuestionario con el que medir la autoestima de los alumnos de la muestra, para conseguir recabar la suficiente información como para realizar un estudio cuantitativo de sus niveles de autoestima. Es en el estudio empírico cuando los alumnos contestan al cuestionario, se analizan los niveles iniciales de autoestima y con los resultados obtenidos se diseñan las actividades que permitan su mejora. Más tarde, se procederá a la puesta en práctica de dichas actividades. Para finalizar, los alumnos responderán de nuevo el cuestionario, que tras el análisis cuantitativo de los resultados, permitirá comprobar si se han logrado los objetivos marcados.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES EN EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA.

En la Edad Media, la idea del “yo”, tal y como se conoce actualmente, era inimaginable. El orden social era inmutable, por lo que las personas aceptaban el papel que le había tocado vivir, sin tener mayores expectativas que realizar la labor, que por su orden se le había asignado, ya que se consideraba que procedía directamente de Dios. En esta época, no había lugar para considerar la autoafirmación o la individualidad, porque podía suponer la muerte en la hoguera o en el potro de tortura. Era impensable el concepto de autoestima o la posibilidad de vivir gracias a la creatividad o la innovación.

El concepto de “individuo” sería resultado de los hechos históricos del Renacimiento, la Reforma del XVI y del Siglo de las Luces. En el post-Renacimiento será cuando surja el concepto de autoestima tal y como se considera en la actualidad.

El psicólogo William James fue el precursor del estudio de la autoestima (o autoconcepto) y de su trabajo se deriva, de forma directa o indirecta, gran parte de lo que se ha escrito a cerca de estos términos. James dedicó la mayor parte de su obra *Principios de Psicología* a la conciencia de sí mismo y señaló que existían dos dimensiones del Yo-global (o *self*). El Yo (*I*) como conocedor o agente de conducta y el Mí (*Me*) como conocido u objeto o estructura. El Mí sería estudio de la psicología, mientras que el Yo sería estudio del campo de la filosofía (James, 1989). Esta idea ha sido reconocida casi por la totalidad de los autores que han estudiado el *self*.

A principios del siglo XX, la psicología conductista dio prioridad al estudio objetivo, con el que se empleaban métodos experimentales de observación del comportamiento en relación con el medio frente al estudio introspectivo de los procesos mentales, de los sentimientos o de las emociones. Para los conductistas, simplemente, se estudiaba al ser humano como un animal, que estaba sujeto a estímulos que aumentan la probabilidad de que una conducta se repita en un futuro. La psicología era entendida como otra ciencia experimental similar a la biología o la química y, en consecuencia a esta ideología, se abandonó durante bastante tiempo el estudio sistemático de la autoestima, ya que no se consideraba susceptible de una medición rigurosa (Bonet, 1997).

A mediados del siglo XX, la autoestima recuperó su protagonismo, centrándose en esta época en el estudio de la autorrealización personal y en el tratamiento de los trastornos psíquicos gracias al advenimiento de la psicoterapia humanista y la psicología fenomenológica. Uno de los principales exponentes de la psicología humanista fue Carl Rogers, quien promulgaba la teoría de que la raíz de los problemas para muchas personas está en que se desprecian y se consideran seres sin valor y no merecedores de ser amados. Es de aquí de donde Rogers extrae la importancia de que la persona debe aceptarse a sí misma de forma incondicional (Rogers, 2002).

Gran cantidad de teóricos, como Coopersmith (1967), López y Schnitzler (1983), McKay y Fanning (1999) o Branden (2011) han estudiado la autoestima con conceptualizaciones diferentes, pero coincidiendo en resaltar la importancia de la autoestima para el ser humano, y considerando ésta como una forma de evaluarse a sí mismo, lo que supone, por tanto, un juicio de valor y, al mismo tiempo, un afecto que lo acompaña.

2.2. BASES TEÓRICAS EN EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA.

2.2.1. Definición de autoconcepto.

Es importante diferenciar el término autoestima y autoconcepto. Aunque muchos autores los emplean de forma indistinta, ya que están estrechamente ligados, no son exactamente lo mismo. El autoconcepto es la representación mental que se tiene de uno mismo. Éste se forma con los distintos conceptos que la persona tiene de sí misma en los diferentes ámbitos de su vida (Sánchez, 2004).

Numerosos estudios en psicología han distinguido tres dimensiones del autoconcepto (Oñate, 1989; Villa y Auzmendi, 1992; Alcántara, 2003):

- *Dimensión cognitiva:* formada por los múltiples esquemas que emplea la persona para organizar la información que se refiere a sí misma.
- *Dimensión afectiva o evaluativa:* corresponde al concepto de autoestima.
- *Dimensión conductual:* refiriéndose a las conductas del individuo para autoafirmarse o buscar reconocimiento por uno mismo o los demás.

2.2.2. Definición de autoestima.

Para comprender el significado del constructo autoestima será de ayuda fijarse en su etimología. La palabra autoestima se divide en dos términos: el prefijo *auto*, de origen griego, cuyo significado es *por sí mismo* y la palabra latina *aestima* que procede del verbo *aestimare* y significa *evaluar, tasar o valorar*². Por lo tanto, etimológicamente, se puede entender el término autoestima como la valoración de uno mismo.

La autoestima, a diferencia del autoconcepto, incluye necesariamente juicios de valor y expresa la idea que uno tiene de sí mismo, teniendo en cuenta unas cualidades subjetivas y valorativas (Musitu, Román y Gracia, 1988).

² Diccionario médico-biológico, histórico y etimológico de la Universidad de Salamanca.

Por lo tanto, el concepto de autoestima va estrechamente ligado al de autoconcepto. Mientras que el autoconcepto se refiere a la percepción de uno mismo, la autoestima hace hincapié en la faceta valorativa o evaluativa que las personas tienen de sí mismas. Las personas se valoran de forma positiva o negativa según unas cualidades que provienen de su experiencia. En definitiva, la autoestima consiste en el proceso de autoevaluación y en la obtención de una satisfacción personal del individuo, la eficacia de este funcionamiento y una actitud valorativa de aprobación (Lila, 1995).

A pesar de que la diferencia entre ambos es clara, es frecuente el empleo de ambos términos de forma indistinta, e incluso, algunos autores manifiestan la imposibilidad de separar las afirmaciones descriptivas de las evaluativas que se puedan tener de uno mismo, puesto que empíricamente, están relacionadas y una medición independiente sería prácticamente imposible (Cava, 2000).

Coopersmith (1967) indica que la autoestima es la evaluación que la persona hace y habitualmente mantiene con respecto a sí misma. El grado de mayor o menor autoestima del individuo se puede apreciar en la actitud que la persona tiene de aceptación o disconformidad, que se refleja en la confianza en sí mismo y verse apto, provechoso y valioso. Esta es la razón por la cual la autoestima supone una valoración de la dignidad de la persona que se ve reflejada en la actitud que tiene hacia sí misma.

La autoestima agrupa a un conjunto organizado de percepciones que se refieren a uno mismo pero que van cambiando con el tiempo. Para Rogers (2002), estas percepciones son todas aquellas características, aptitudes, habilidades, condiciones y facultades, bien sean positivas o negativas, que el individuo piensa que lo describen y lo definen, y que por lo tanto, muestran quien es como persona.

Una de las definiciones más modernas que Branden (2011) ofrece de la autoestima es *“la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”* (p. 46). Llama la atención que no hace referencia a la influencia del entorno, ni a generadores internos que fomentan una buena autoestima, ni tampoco a las consecuencias emocionales o de comportamiento; pues tan solo trata con ella de identificar en qué consiste y qué es lo que concierne a una autoevaluación.

Si bien podemos encontrar infinidad de definiciones y opiniones de lo que es la autoestima para diversos autores, se puede decir que en todas ellas destaca la idea de la valoración de la propia opinión de uno mismo, de sus capacidades para enfrentarse a la vida y de la importancia de tener una buena autoestima para el ser humano.

2.2.3. Componentes de la autoestima.

Branden (2011) señala que la autoestima posee dos componentes relacionados entre sí:

- *La eficacia personal:* se trata de la confianza en la propia mente, en la capacidad para pensar y entender, para tomar decisiones, para aprender, para entender los hechos relacionados con uno mismo, para creer en uno mismo; en definitiva, confianza ante los desafíos de la vida.
- *El respeto a uno mismo:* se trata de reafirmar la propia valía personal, de pensar que se es digno de vivir y ser feliz, de aceptar positivamente los propios sentimientos, deseos y necesidades y reconocer que la felicidad y el estar satisfecho con uno mismo son derechos innatos naturales.

Según Mruk (1999) la autoestima posee tres componentes. El primero sería el componente cognitivo (lo que pienso), el segundo es el componente afectivo (lo que siento) y finalmente, el componente conductual (lo que hago). Aunque la estructura de la autoestima se haya subdividido para facilitar su estudio, los tres componentes están tan estrechamente relacionados que es imposible concebir uno sin el otro.

- **Componente cognitivo:** se trata del autoconocimiento que nace de la representación mental que cada persona elabora de sí misma. Son las creencias, conocimientos, percepciones, ideas y opiniones de las distintas facetas que conforman la personalidad. El conocimiento personal se va formando en base a una autorregulación y autodirección de la información que el sujeto tiene de sí mismo.
- **Componente afectivo:** se trata de la autovaloración que surge de la observación de uno mismo y de la asimilación e interiorización de las opiniones e imágenes que otras personas tengan de nosotros. Por lo tanto, es una respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.
- **Componente conductual:** se trata del proceso final de la autovaloración anterior cuyo resultado es la decisión de intención de actuar. Es por ello que las acciones vienen determinadas por la opinión que el individuo tenga de sí mismo y del esfuerzo que esté dispuesto a realizar para conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por sus acciones.



Gráfico 1: Componentes de la autoestima (Mruk, 1999)

Para Bonet (1997) una persona con suficiente autoestima ha de poseer lo que él denomina “las Aes de la autoestima” (p.23):

- *Aprecio* auténtico de uno mismo como persona, de forma independiente de lo que haga o posea, de manera que se considere igual a cualquier otra persona.
- *Aceptación* consciente de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Es consciente de que, como las demás personas, puede equivocarse pero no le atormenta el hecho de errar con mayor o menor frecuencia. Acepta los aspectos menos agradables de su personalidad.
- *Afecto* hacia sí mismo. Se comprende, se quiere y no está en constante lucha con sus sentimientos o con su cuerpo. Se siente bien consigo mismo y se quiere tal y como es.
- *Atención* y cuidado a todo lo que pueda necesitar ya sea de índole física, intelectual, psíquica o espiritual.

Estas “Aes” de la autoestima van a presuponer un buen nivel de autoconsciencia o de darse cuenta del propio mundo interior. Además, Bonet hace referencia a la importancia de la *Afirmación* de uno mismo, así como de la *Apertura* a los demás reconociendo de esta forma su existencia y afirmándolos.

Los componentes de la autoestima vistos según los diferentes autores citados anteriormente pueden parecer muy distintos entre sí, pero realmente, son tres formas diferentes de clasificar las mismas características que todo individuo con alta o saludable autoestima debe poseer. Branden (2011) realiza la clasificación más general, no obstante, dentro de los componentes citados por

Branden, se puede actuar en base a los tres criterios de Mruk (1999). Se puede pensar, sentir y actuar en función a la eficacia personal y al respeto que uno mismo se tenga. De igual modo, los tres criterios de Mruk (1999) se pueden incluir dentro de cada una de las “Aes” de Bonet (1997). Para ejemplificarlo mejor podemos tomar el *Aprecio* de Bonet: se puede decir referente al *Aprecio* de uno mismo que el individuo puede tener pensamientos distintos sobre sí mismo, en función al aprecio que se tenga, además, se sentirá de forma diferente si se quiere más o menos y, finalmente, actuará en consonancia al aprecio que se tenga por lo que es y no por lo que tiene. De esta manera, se puede ver cómo las tres clasificaciones de los componentes de la autoestima están estrechamente relacionadas entre sí y cómo unos componentes pueden integrar a otros.

2.3. DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA.

Coopersmith (1967) estableció cuatro dimensiones de la autoestima que se caracterizan por su amplitud y radio de acción:

- Autoestima en el área personal: hace referencia a la autovaloración que la persona realiza y, frecuentemente mantiene de sí misma sobre su aspecto físico y sus cualidades personales. Valora aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno. Esta autovaloración, sea tanto positiva como negativa, se ve reflejada en la propia conducta de la persona.
- Autoestima en el área académica: se trata de la autovaloración que la persona realiza, y suele conservar, sobre su actividad en el entorno académico. Se valoran aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno en este ámbito. Esta autovaloración positiva o negativa se ve reflejada en la propia conducta de la persona.
- Autoestima en el área familiar: consiste en la autovaloración que hace la persona de sí misma, y que suele conservar, sobre sus relaciones con los miembros de su unidad familiar. Se valoran aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno dentro de su unidad familiar. Esta autovaloración positiva o negativa se ve reflejada en la propia conducta de la persona.
- Autoestima en el área social: es la valoración que se realiza sobre uno mismo, y que se suele conservar en el tiempo, sobre sus relaciones sociales. Se valoran aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno con sus relaciones sociales. Esta autovaloración positiva o negativa se ve reflejada en la propia conducta de la persona.



Gráfico 2: Dimensiones de la autoestima (Coopersmith, 1967)

Muchos son los autores que defienden la estructura multidimensional de la autoestima como Shavelson, Hubner y Stanton (1976), Musitu et al. (1988), Ruiz de Arana (1997), Milicic (2003) o Sánchez de Medina (2008). Si bien clasifican estas dimensiones con una mayor o menor amplitud, todos coinciden en la idea de que es un constructo multidimensional. De hecho, existen muchos test que evalúan la autoestima en función de sus diferentes dimensiones. García y Musitu (2009) en su test AF5, lo hacen en función de las dimensiones académica, emocional, social, familiar y física.

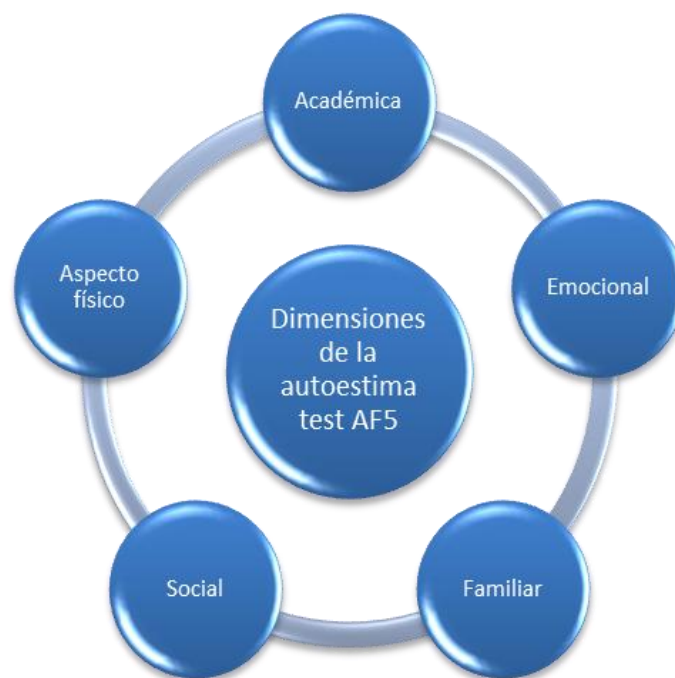


Gráfico 3: Dimensiones de la autoestima que evalúa el test AF5 (García y Musitu 2009)

La multidimensionalidad de la autoestima ha de tenerse en consideración, porque el hecho de tener una alta o baja autoestima puede ser de forma general en todas las dimensiones, y existir

un equilibrio entre ellas o, por el contrario, pueden presentarse diferencias y apreciarse fluctuaciones de una dimensión a otra. Es importante saber que es posible que una persona que tenga alta autoestima general pueda tener baja autoestima en alguna de las dimensiones o viceversa.

Si bien todas estas dimensiones se relacionan entre sí, más adelante se mostrará cómo una baja autoestima académica es la dimensión de la autoestima que más influye en el rendimiento escolar y a la inversa.

2.4. NIVELES DE LA AUTOESTIMA.

El nivel de autoestima de las personas puede tener grandes consecuencias en los diferentes aspectos de la vida. Este nivel se aprecia en el trato con la gente, en la actitud en el puesto de trabajo, en los logros que se puedan conseguir, en las metas que se puedan proponer, en la relación con la pareja, con los hijos, etc. Existen una serie de rasgos en las personas dependiendo de si tienen un nivel alto o bajo de autoestima (Lorenzo, 2007):

Personas con autoestima alta o sana	Personas con autoestima baja o débil
<ul style="list-style-type: none">• Suelen asumir responsabilidades.• Se sienten orgullosas de sus éxitos.• Afrontan las metas con optimismo.• Cambian para mejorar.• Se quieren y se respetan a sí mismos.• Rechazan las actitudes negativas.• Demuestran afecto de forma sincera.• Se quieren y se aceptan tal como son.• No son envidiosas.• Toleran bien las frustraciones.• Confían en su influencia sobre los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Suelen despreciar sus dones.• Se dejan influir por los demás.• No se quieren.• Se sienten impotentes.• Actúan siempre a la defensiva.• Culpan a los demás por sus faltas.• Son muy sensibles a las críticas y muy críticos con ellos mismos.• Son muy perfeccionistas.• Necesitan la aprobación continua de los demás.• Se sienten atacados por los comentarios de los demás.• Suelen sentirse insatisfechos.• Infravaloran sus éxitos y sobrevaloran sus fracasos.• Piensan que sus éxitos se deben a causas externas y sus fracasos a sí mismos.• Se culpabilizan de que las cosas no les vayan bien.

Gráfico 4: Características de las personas con alta y baja autoestima (Lorenzo, 2007)

Rojas (2007) destaca la importancia de distinguir entre una autoestima saludable de una autoestima narcisista o destructiva, ya que la primera se trata de una autovaloración positiva que sopesa las propias virtudes y defectos, mientras que la segunda se basa en destacar la superioridad o el poder frente a otros y del placer que supone el dominio de los demás. En contraposición a esta idea, Branden (2010) afirma que es imposible tener demasiada autoestima, porque las personas que suelen comportarse de forma jactanciosa, fanfarrona o arrogante lo que en realidad demuestran es tener una falta de autoestima. Para Branden las personas con alta autoestima son alegres por ser quienes son y no por sentirse mejores que los demás.

Para Silberstein (2011) las personas con alta autoestima no son las que se creen perfectas, sino las que saben que son imperfectas y que cometen fallos, pero que también conocen que poseen los recursos propios necesarios para mejorarse a sí mismas y a su calidad de vida.

A lo largo de la vida, los niveles de autoestima pueden fluctuar dependiendo de las circunstancias de la misma, por lo que ésta no es hierática, y como se comentó al hablar de las dimensiones de la autoestima, es posible tener niveles diferentes de autoestima en cada una de sus dimensiones.

Rodríguez y Caño (2012) establecen en el estudio que realizan sobre la evolución de la autoestima, que durante la infancia los niveles de autoestima suelen ser relativamente altos, y que es durante la adolescencia, cuando los niveles de autoestima disminuyen. Ya en la vida adulta vuelven a aumentar estos niveles, pero con la llegada de la madurez y hasta la vejez es frecuente que el nivel de autoestima decaiga. Por otro lado, durante la infancia los niveles de autoestima suelen ser similares para ambos sexos, sin embargo, durante la adolescencia, y sobre todo a los 16-17 años, los chicos suelen presentar niveles más altos de autoestima que las chicas. Estos autores afirman que la adolescencia temprana es un momento de especial relevancia para la formación de la autoestima y se trata de un momento en el cual existe una mayor vulnerabilidad para sufrir disminuciones en su nivel de autoestima.

2.5. FUENTES DE LA AUTOESTIMA.

Las relaciones que el niño tiene con sus padres, profesores y compañeros de clase son determinantes para la formación de una buena autoestima. Tierno (2011) afirma que los agentes educativos deben ser conscientes de que la educación del niño como persona es tan importante o más que la educación en materias escolares. Éstos deben establecer ciertas bases, o fuentes, gracias a las cuales el niño pueda desarrollar una buena autoestima, ya que favorecen que se sienta valioso, querido y aceptado, seguro y con modelos referentes válidos.

Tierno (2011) destaca cuatro fuentes de energía que ayudan a que crezca la autoestima del niño:

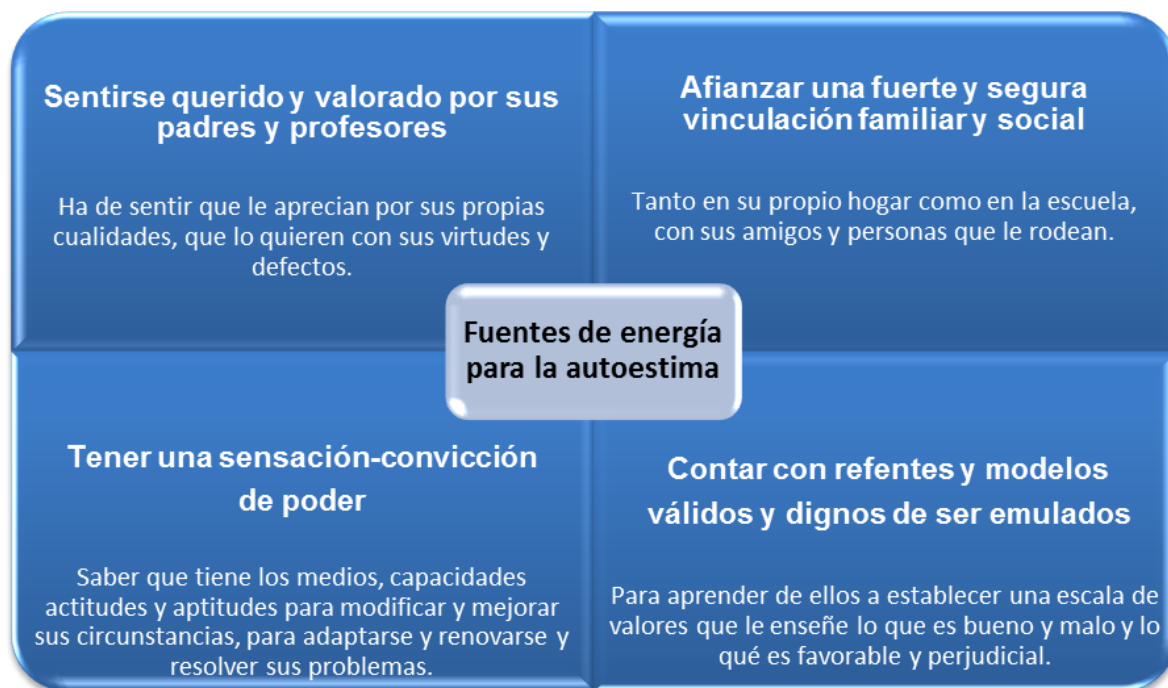


Gráfico 5: fuentes de energía para la autoestima (Tierno, 2011)

2.6. FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA.

Es muy importante saber que la autoestima no viene prefijada al nacer dentro del marco de las características propias del individuo. La autoestima se va adquiriendo y va cambiando en función de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Esta adquisición no se realiza de forma intencional, sino que se produce en contextos informales pudiendo dejar una importante huella en la persona (Quiles y Espada, 2004).

Según Branden (2011) la autoestima no es algo que se da, sino algo que se adquiere. La forma en la que un individuo ve el mundo, a los demás y a sí mismo viene determinada por el nivel de autoestima y de competencia que tiene. Ambos se van formando con el paso del tiempo desde que es un niño. Ésta comienza a formarse con las figuras de apego y este contexto se va ampliando con el paso del tiempo al resto de personas que conforman la familia, posteriormente a la escuela y al grupo de iguales (Cava y Musitu, 2000).

Es en los primeros años de vida cuando el autoconcepto y la autoestima empiezan a formarse. Tanto Quiles y Espada (2004) como Duclos (2011) opinan que gracias al vínculo que el niño establece con sus figuras de apego, normalmente los padres, comienza a formarse una idea de cómo es él mismo, consecuencia de la imagen que de él mismo proyectan las personas más significativas para él. El niño recibe unos mensajes de sus padres, de manera que lo que ellos piensen de él será el reflejo de lo que él mismo piense sobre sí. Si los padres ven a su hijo como alguien valioso, inteligente, amado, sano, guapo, etc. así se verá el niño, mientras que si los padres lo ven como alguien malo, feo, enfermizo o cualquier otra característica negativa así será como el propio niño se autoperciba y por lo tanto actuará como tal. Es por ello, por lo que hasta los tres o

cuatro años el autoconcepto que el niño tiene viene de sus experiencias con sus figuras de apego y por lo que es de vital importancia un clima de respeto, aceptación, valoración y amor en el hogar. Según McKay & Fanning (1999) a estas edades el niño crea su primer autoconcepto, proveniente de las apreciaciones, constructivas o destructivas, que realizan las personas más significativas para él sobre su persona o forma de actuar. Como su primer concepto de quién es él viene de fuera y suponen para él verdades irrefutables, no consideran estas apreciaciones rebatibles y construye su autoconcepto en base a ellas.

Coopersmith (1967) indica que cuando el niño comienza el colegio, surge la necesidad de relacionarse con sus compañeros, y para habituarse y no ser rechazado en este nuevo ambiente, deberá aprender a compartir con sus iguales. Este hecho es muy significativo para la formación de la apreciación de sí mismo, puesto que se moldea a partir del concepto que el niño advierte que tienen sobre él las nuevas personas que le rodean. Además, es en esta etapa cuando se originan y se afianzan las habilidades de socialización, muy ligadas al desarrollo de la autoestima. El niño empieza un periodo lleno de oportunidades para comunicarse y socializar de forma directa y continua con sus nuevos profesores y compañeros.

Los profesores serán personas que tienen la capacidad de influir de manera notable en su conducta y en su autoestima; algo que los educadores deben tener muy presente (Ortega, 2006). En esta etapa, se desarrolla la capacidad de adquirir autonomía de la familia y aumentan las relaciones entre iguales y la vida social. Éstos pasarán a ser los agentes fundamentales en el desarrollo del individuo. Durante la etapa de Educación Primaria surge un gran cambio en lo relativo a la forma que tiene el niño de verse a sí mismo. Entre los 6 y los 8 años, se define a sí mismo a través de la comparación de él mismo en el pasado, sin embargo, entre los 8 y los 12 años el niño comienza a compararse socialmente, por lo que serán muy importantes las habilidades sociales y, por lo tanto, las relaciones interpersonales. Hasta los 8 años, los niños habitualmente tienen una autoestima favorable, ya que suelen tener una buena percepción de sí mismos. Es a partir de esa edad cuando tienden a compararse con sus iguales, por lo que la percepción que tienen de ellos mismos es más realista, y esto puede suponer que el resultado de esa comparación no sea siempre positivo. Este es un factor que puede afectar a su autoestima (Renom, 2000).

Cuando el joven alcanza la pubertad y la adolescencia, aparece la sexualidad y la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo. Se cuestiona la idea que tiene de sí mismo, que acarrea desde el pasado, y podrá estar de acuerdo con ella o pedir aprobación a los demás para así reforzar su opinión. Esta etapa es muy importante puesto que se va definiendo la personalidad y surge la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. En esta etapa existe una gran necesidad de aprobación de sus iguales y personas cercanas, por lo que se acercará a los que lo alaben y comprendan y se alejará de los que no piensen como él o le reprochen su forma de actuar. Con tal de ser querido desarrollará formas de actuar que se generalizarán cuando sea adulto.

2.7. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.

La importancia de la autoestima es una realidad inevitable; es una necesidad humana fundamental. Cuanto mejor sea, la persona se sentirá más preparada para afrontar los problemas que puedan presentarse a lo largo de la vida. Según Branden (2011) *“la gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad de sobreponerse con mayor rapidez otra vez”* (p. 36). Por este motivo, este autor la considera como *“el sistema inmunitario de la conciencia”* (p. 36), ya que otorga a la persona resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando sea baja, disminuye la capacidad de resistencia frente a las adversidades de la vida.

Su trascendencia radica en que se trata de la visión y valoración del propio ser, de la propia forma de ser y de la propia valía personal, y en función de cómo se vea y se valore la persona así actúa. Por lo tanto, la autoestima puede llegar a ser la clave de éxito o del fracaso para comprenderse y comprender a los demás y un requisito primordial para una vida plena.

Alcántara (2003) establece una serie de facetas de la persona que favorece la autoestima:

- Sirve para superar las dificultades de la vida: una persona con alta autoestima se siente con fuerza para reaccionar y superar obstáculos.
- Fundamenta la responsabilidad: la responsabilidad es difícil que crezca en personas que se autodescalifican o se desmerecen; las personas que confían en sí mismas y creen en sus aptitudes, que tienen autoestima, son capaces de superar las dificultades que suponen las responsabilidades.
- Apoya la creatividad: la sociedad de hoy en día necesita personas creativas y altamente preparadas y es muy difícil que una persona con baja autoestima tenga la suficiente fe en sí misma, en su originalidad y en sus capacidades para confiar en su propia creatividad ya que hace falta una autovaloración positiva para ser capaz de mostrar al mundo las ideas propias y originales.
- Determina la autonomía personal: uno de los principales objetivos de la educación es formar alumnos autónomos, autosuficientes, seguros de sí mismos, que puedan tomar decisiones y que se acepten a sí mismos como son. Pero para ello es necesario desarrollar previamente una autoestima positiva.
- Posibilita una relación social saludable: cuando una persona se aprecia y se respeta a sí misma posee la base adecuada para relacionarse con otras personas y una de las razones es que los demás se sentirán cómodos en su presencia.

- Garantiza la proyección futura de la persona: al ser consciente de las propias cualidades, la persona puede proyectarse hacia el futuro, autoimponerse unas aspiraciones y unas expectativas de realización, sentirse capaz de perseguir sus objetivos, surgiendo de ella misma la esperanza y la fortaleza necesarias para conseguirlos.
- Constituye el núcleo de la personalidad: la persona es un ser en busca de su identidad y como tal la tendencia es llegar a ser él mismo y autorealizarse. Para que la persona cumpla su objetivo hay que educar promoviendo la autoestima.
- Condiciona el aprendizaje: el aprendizaje de nuevos conocimientos está supeditado a las actitudes básicas de la persona, de manera que de éstas depende que se esté dispuesto o no para atender y concentrarse. Si el alumno tiene una imagen negativa de sí mismo le será más difícil esforzarse por aprender.



Gráfico 6: Facetas de la persona que se ven favorecidas por una alta autoestima (Alcántara, 2007)

2.8. LA AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO ESCOLAR.

Alcántara (2004) define la calidad de la labor educativa en función de la consideración que se da a la autoestima del alumno: *“tomar conciencia de la trascendencia de la autoestima es un presupuesto determinante de la eficacia y la perfección que deseamos alcanzar en la formación de nuestros alumnos”* (p.9).

Como se ha comentado anteriormente, cuando el niño llega por primera vez a la escuela posee un autoconcepto formado por las experiencias vividas en el seno familiar. En el colegio establece una serie de relaciones entre iguales y con sus educadores, que van a suponer nuevas experiencias y formas de ver el mundo y de verse a sí mismo. En consecuencia, modificará el autoconcepto que poseía. El alumno recibe de sus profesores y pares valoraciones, críticas e informaciones que van dejando huella en él, afectándole de manera positiva o negativa. El papel que juega el centro escolar y los educadores es decisivo en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima de los alumnos.

Para Branden (2011) la escuela puede convertirse en una segunda oportunidad para el niño para lograr una mejor opinión de sí mismos y para conseguir que tenga una mejor comprensión de la vida de la que pudieron obtener en su hogar. En ocasiones, el niño no posee con sus figuras de apego la relación más propicia para elaborar un buen autoconcepto y para que su autoestima sea positiva. Si estos niños tienen la suerte de encontrarse con educadores que les ayuden a ganar confianza en sus propias competencias, que con respeto les ofrezcan orientación, o que les enseñen a eliminar el concepto negativo que puedan tener de sí mismos, pueden contrarrestar las carencias que los niños hayan encontrado en su hogar. Por otro lado, se puede producir la situación a la inversa, con maestros que carecen de la preparación adecuada para la enseñanza y para enseñarles a valorarse.

Existen factores como el entorno escolar, el tipo de metodología que se emplea en el aula, las características del educador, o la participación de las familias en la educación de sus hijos que influyen en su rendimiento escolar. Pero además, otro factor importante que influye en dicho rendimiento es la autoestima de los alumnos. Ésta tiene una gran influencia porque la valoración de las habilidades, las capacidades y los sentimientos que el alumno tenga de sí mismo pueden llegar a favorecer o entorpecer el aprendizaje (Soriano, 2005).

2.8.1. Autoestima, educadores y rendimiento escolar.

La relación entre autoestima, autoconcepto y rendimiento académico es uno de los aspectos que más se han estudiado dentro del ámbito escolar, algunos estudios son los de Rodríguez (1982), Quiles y Espada (2004), Soriano (2005) y el de Sánchez (2004).

Ortega (2006) hace referencia, dentro de su investigación de los factores que pueden provocar baja autoestima y por lo tanto repercutirse en el rendimiento escolar, los estudios que realizaron Battle (1966) sobre el desamparo aprendido y Rosenthal y Jacobson (1980) a cerca del efecto Pigmalión o profecías autocumplidas.

El estudio que Rosenthal y Jacobson efectuaron en los años 60 trasladó la idea del efecto Pigmalión a las aulas y demostró que las expectativas que un educador tiene sobre un alumno pueden ejercer una influencia tal en él que éste haga suyas las expectativas del educador, tanto si son positivas como negativas, provocando finalmente una alteración en su autoconcepto y su autoestima. En consecuencia, el alumno modifica su conducta y se repercute en su rendimiento escolar. A medida que pasa el tiempo, el alumno se comporta de forma que cada vez se aproxime más estrechamente a lo que se espera de él. Por lo tanto, las opiniones y expectativas que los educadores tengan de sus alumnos van a ser decisivas a la hora de formar su autoconcepto y su nivel de autoestima (Rosenthal y Jacobson, 1980).

El estudio que realizó Battle mostró que en situaciones en las que el alumno “aprende” que no hay nada que pueda hacer para evitar que ocurra un resultado negativo o para aumentar la posibilidad de que ocurra un resultado positivo se encuentra ante el fenómeno denominado desamparo aprendido. Un alumno en situación de desamparo aprendido acepta como propia la visión que su educador pueda tener de él. Si su educador tiene el concepto de que tiene pocas expectativas de éxito no realizará nada para evitarlo, porque es algo que no depende de él, su autoestima disminuirá y no luchará por cambiar la situación. Esta situación podrá llevarle incluso al fracaso escolar (Battle, 1966).

Sánchez (2004) se basa en gran cantidad de estudios científicos realizados con anterioridad para demostrar, nuevamente, el vínculo existente entre autoconcepto y rendimiento escolar. En su trabajo demuestra que se encuentra una mayor correspondencia entre el autoconcepto académico y el rendimiento académico que la que hay entre el autoconcepto total (media del autoconcepto social, familiar, emocional y académico) y el rendimiento escolar. Además, se puede observar que se da una relación directamente proporcional entre la visión que tiene el alumno de su valía académica con los resultados académicos que obtiene y que alumnos con peor rendimiento académico suelen tener un autoconcepto y autoestima más bajos.

Se ha detectado que los alumnos suelen utilizar los éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración. Si bien es cierto que en el estudio de Sánchez (2004) se determina que existe relación entre rendimiento escolar y autoconcepto, la mayoría de ellos son de tipo correlacional y no explican si el autoconcepto es causa del rendimiento o si es el rendimiento el que determina el autoconcepto. Lo más factible es que ambas variables se afecten la una a la otra y que un cambio positivo en una de ellas provoque un cambio positivo en la otra. Por lo tanto, se puede

llegar a decir que la relación entre autoconcepto y logro académico es recíproca y no unidireccional (Cava y Musitu, 2000).

En definitiva, se puede afirmar que es necesario mejorar el autoconcepto y la autoestima de los alumnos si se desea conseguir un mayor rendimiento escolar. Los educadores deben ser conscientes de la repercusión de las expectativas que tienen de sus alumnos, puesto que de forma inconsciente actúan en base a ellas, y si éstas son negativas, el alumno puede llegar a desarrollar un desamparo aprendido que produzca un déficit en el nivel de autoestima y se repercuta en su rendimiento escolar (Sánchez, 2004). Lo ideal sería que el educador empleara el poder de sus expectativas para hacer ver al alumno todo lo bueno que hay en él, para que éste mejore la opinión que tenga de sí mismo y su valoración personal, y se sienta capaz de mejorar su rendimiento escolar porque sabe hay alguien que cree firmemente en él.

2.8.2. Autoestima, iguales y rendimiento escolar.

Las relaciones del niño con sus iguales son esenciales para él. La capacidad de querer y ser querido por sus iguales es básica para el desarrollo de la autoestima y para el bienestar social. Los compañeros de clase desempeñan un papel notable en la creación de la propia imagen, ya que desea ser aceptado por sus compañeros y sentirse seguro dentro del grupo de pares. El niño teme ser despreciado, y si esto ocurre, sufre mucho. Las críticas y menosprecios de sus compañeros le afectan fuertemente llegando a provocar una conciencia deprimente (Alcántara, 2003).

Cava y Musitu (2000) destacan la importancia que tiene para el desarrollo cognitivo y emocional del niño el tener una buena relación con sus iguales. Los niños que tienen buenas relaciones con sus pares suelen tener mejor autoconcepto que los que están peor adaptados socialmente. De hecho, los niños peor adaptados suelen verse vinculados con situaciones de agresión, soledad, bajo rendimiento académico, cambios de conducta y falta de atención. Lo más preocupante, es que puede llegar a convertirse en un círculo vicioso, porque el rechazo afecta al autoconcepto y autoestima, y si éstos son bajos, pueden conducir al niño a conductas problemáticas, que finalmente se traducen en el rechazo de sus compañeros. Por otro lado, los niños que son aceptados por sus compañeros, interactúan con un mayor número de iguales, poseen mayores recursos y apoyo y, por supuesto, no sufren el estrés del rechazo.

El autoconcepto del alumno va a estar influenciado por los grupos a los que pertenece, ha pertenecido o desea pertenecer, de manera que las opiniones de esas personas serán muy influyentes para él y puede llegar a adoptar el rol que sea necesario para ser aceptado (Soriano, 2005).

En ocasiones, los alumnos pueden verse reforzados por sus compañeros como el payaso, el pendejero del aula... y actuar como tal para conseguir las alabanzas, risas, etc. que buscan de sus

iguales, llegando a adaptar su imagen y las expectativas propias a las que éstos tengan sobre ellos (Alcántara, 2003). Lo que pretenden es sentirse aceptados y mejorar su autoestima social, aunque pueda repercutirse en su rendimiento académico.

Para Cava y Musitu (2000) el nivel de aspiración educativa y el logro académico son aspectos que se ven influenciados de forma especialmente significativa por el grupo de iguales. Puesto que el hombre es un ser eminentemente social y tiene la necesidad de relacionarse con los demás, es lógico comprender que aquellos alumnos que no tengan buena relación con sus compañeros posean una autoestima más baja que aquellos cuyo círculo social sea más grande, puesto que se sienten más aceptados y reforzados. En consecuencia, poseen un mejor autoconcepto y, como se ha mencionado con anterioridad, éste en uno de los factores que inciden en el rendimiento escolar.

2.8.3. Autoestima, familia y rendimiento escolar.

La familia es el primer pilar sobre el cual el alumno construye su autoestima. En el estudio que Coopersmith (1967) realizó, no encontró relaciones significativas con aspectos como la riqueza familiar, el nivel de estudios, el lugar de residencia, la clase social, la profesión de los padres o el hecho de que la madre fuera ama de casa. Sin embargo, lo que sí advirtió, fue la importancia de la calidad de la relación entre el niño y los adultos relevantes en su vida.

Palacios (1999) afirma la correlación existente entre los estilos educativos familiares y las características de sus hijos, que dan lugar a un mayor o menor grado de autoestima. A su vez, Alonso y Román (2005) establecen que el estilo educativo familiar está estrechamente relacionado con el nivel de autoestima de sus hijos pequeños. Por su parte, Ruiz de Miguel (2001) manifiesta en su estudio sobre factores vinculados al bajo rendimiento escolar que tanto el estilo autoritario como el permisivo y una educación punitiva, sobreprotectora o inhibicionista están estrechamente relacionados con un bajo autoconcepto, bajo rendimiento académico y, por lo tanto, una baja autoestima.

En el estudio que Gutiérrez, Camacho y Martínez (2007) realizaron sobre autoestima, funcionalidad y rendimiento escolar, establecen la relación existente entre una baja autoestima, un entorno familiar poco favorable y un bajo rendimiento académico. Es lógico que para un alumno con este tipo de ambiente familiar, le sea difícil rendir en los estudios y que se vea reflejado en su nivel de autoestima.

En la siguiente tabla se recogen las principales ideas de estos autores en relación a los estilos educativos parentales, las características principales al educar, las características que muestran los hijos y el rendimiento académico que suelen tener.

Estilo educativo	Características principales	Características de los hijos	Rendimiento académico de los hijos
Estilo Democrático	<p>Niveles altos de afecto y comunicación.</p> <p>Actitud dialogante.</p> <p>Normas coherentes.</p> <p>Emplean técnicas inductivas.</p> <p>Enseñan a afrontar situaciones a sus hijos.</p>	<p>Poseen alta autoestima y confianza en sí mismos.</p> <p>Son persistentes.</p> <p>Poseen alta competencia social y autocontrol.</p> <p>Interiorizan los valores sociales y morales.</p>	<p>Suelen tener un buen rendimiento académico.</p>
Estilo Autoritario	<p>Valores altos de control.</p> <p>Dan poco afecto.</p> <p>Existe poca comunicación.</p> <p>No expresan abiertamente afecto a sus hijos.</p> <p>Imponen las normas sin diálogo.</p> <p>Practican técnicas coercitivas y castigos.</p>	<p>Suelen tener baja autoestima.</p> <p>Tienen poco autocontrol.</p> <p>Obedientes y sumisos si el control es externo.</p> <p>Poco hábiles en relaciones sociales.</p> <p>Pueden presentar conductas agresivas si no hay control externo.</p>	<p>Suelen tener muy buen rendimiento académico en los primeros años de escolarización. En la adolescencia pueden llegar a revelarse y abandonar los estudios.</p>
Estilo Permisivo	<p>Alto nivel de afectivo.</p> <p>Ausencia de control paternal.</p> <p>No establecen normas.</p> <p>No existe control de la conducta.</p>	<p>Se muestran alegres pero son inmaduros.</p> <p>Son incapaces de controlar sus impulsos.</p> <p>Son poco persistentes.</p>	<p>Suelen presentar bajo rendimiento escolar porque no suelen esforzarse en sus tareas.</p>
Estilo Negligente	<p>Tienen poca implicación con sus hijos y las relaciones son frías.</p> <p>Poseen escasa sensibilidad.</p> <p>Carecen de normas y exigencias.</p> <p>A veces ejercen un control excesivo incoherente.</p>	<p>Suelen tener problemas de identidad.</p> <p>Tienen baja autoestima.</p> <p>No acatan las normas.</p> <p>Son poco sensibles y vulnerables.</p> <p>Son propensos a experimentar conflictos personales y sociales.</p>	<p>Suelen tener bajo rendimiento escolar.</p>

Tabla 1: Estilos educativos familiares, características de los hijos y repercusión en el rendimiento escolar. Adaptada de Palacios (1999), Ruiz de Miguel (2001) y Alonso y Román (2005).

2.9. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS DENTRO DEL MARCO ACADÉMICO.

Las estrategias que López (2008) destaca para desarrollar la autoestima de los alumnos dentro del marco académico son:

- Contacto y comunicación con los profesores y padres de los alumnos para conocer el comportamiento del alumno.
- Dinámicas grupales con canciones, juegos, etc. para fomentar la socialización y la cooperación entre compañeros.
- Convivencias entre alumnos para fomentar las relaciones interpersonales.
- Realizar lecturas reflexivas y sistemáticas sobre “niños triunfadores” para mostrarles que ellos también pueden hacer grandes cosas.
- Reuniones con los padres para fomentar la conciencia del trato adecuado a sus hijos para lograr una adecuada formación de su personalidad.
- Empleo de material especializado sobre autoestima destinado a los educadores para que sean conscientes de su papel dentro de la formación de la autoestima de los alumnos.

Por su parte, Acosta y Hernández (2004) destacan una serie de estrategias que el educador puede emplear para potenciar la autoestima de sus alumnos:

Estrategias para fomentar la autoestima de los alumnos
Apreciar el trabajo y el esfuerzo que realizan.
Alentarlos para que sean emprendedores y reconocer sus éxitos.
Fomentar y ayudar para que realicen ejercicios físicos.
Desarrollar un ambiente que fomente la tranquilidad, seguridad y confianza.
Ayudar a los alumnos a solucionar problemas con su aprendizaje y educación.
Aleccionarlos con la idea de que pueden lograr muchas cosas y de que son capaces.
Tener en cuenta tanto el esfuerzo en el aprendizaje como los resultados.
Destacar la actitud de los alumnos tanto como los conocimientos.
Instruirles para que se sienten y respiren de forma relajada.
Fomentar habilidades sociales.
Mostrarles con la propia actitud a quererse a sí mismo, a la familia, compañeros y amigos, a su país, a su entorno y al mundo en general.

Tabla 2: Estrategias para fomentar la autoestima de los alumnos (Acosta y Hernández, 2004)

En el estudio comparativo que Rodríguez y Caño (2012) realizan sobre distintos programas para mejorar la autoestima de los alumnos, destacan las estrategias que fomentan el juego cooperativo y creativo, las actividades que conciencien a los alumnos sobre la influencia de los medios de comunicación en la autoestima o las que involucran a los padres de los alumnos. Además, hacen referencia a que las intervenciones dirigidas a mejorar la autoestima de los alumnos en edades tempranas, son más eficientes cuando se desarrollan dentro del ámbito escolar. Los resultados de su investigación muestran que los programas de intervención son más útiles cuando se realizan en alumnos que se encuentran en la adolescencia temprana o en periodos previos, puesto que en estas edades la autoestima es más inestable. Si se realizan estas intervenciones en edades posteriores, los niveles de autoestima bajos pueden haberse consolidado, y resultar más difícil modificarlos.

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se va a realizar se trata de una investigación pedagógica de tipo pragmático o investigación–acción. Se procura solucionar un problema existente y preciso, sin pretensiones de efectuar una generalización con un propósito teórico. La finalidad es mejorar la praxis educativa real en un sitio concreto (Carrasco y Calderero, 2000).

Esta investigación es experimental, ya que se va a desarrollar una intervención educativa específica sobre una muestra de alumnos. Inicialmente, se va a efectuar un estudio cuantitativo de los niveles de autoestima general y de sus distintas dimensiones de los alumnos, para valorar el nivel desde el que se parte y así detectar las carencias que puedan existir en alguna de sus dimensiones. Posteriormente, se realizará un estudio cualitativo a la hora de diseñar las actividades que se deben llevar a cabo con los alumnos, para que éstas cumplan con los objetivos propuestos. Estos dos estudios guiarán el diseño de las actividades, que serán específicas y adaptadas a la muestra de alumnos analizada. Para finalizar, se repetirá el estudio de tipo cuantitativo, a modo de evaluación final, para comparar los resultados con la situación inicial y comprobar la consecución de los objetivos planteados.

La investigación tiene carácter longitudinal ya que se tomarán datos antes de la intervención y después de ella, además, se realizará un seguimiento de la muestra para observar si las actuaciones realizadas han sido las adecuadas para la consecución de los objetivos planteados.

Previamente, se ha hablado con el tutor del aula y responsables del centro para pedir autorización para realizar dicha intervención. En primer lugar se acudirá al centro escolar para realizar el cuestionario a los alumnos. Dichos cuestionarios se tratarán de forma estadística para valorar los porcentajes y los niveles de autoestima. A continuación, se analizarán los datos obtenidos para así poder elaborar un plan de acción con las actividades más adecuadas para fomentar la autoestima en función de los resultados obtenidos.

Posteriormente, se llevarán a cabo las actividades en el aula con los alumnos, con los educadores y con los familiares, con el fin de que intervengan todos los agentes del proceso de enseñanza-aprendizaje. Una vez que se hayan realizado todas las actividades propuestas, se volverá a pasar el cuestionario a los alumnos con el fin de comprobar si se ha conseguido incrementar los niveles de autoestima. Después, se procederá de nuevo a realizar el tratamiento estadístico de los resultados obtenidos por los test. A continuación, se analizarán los resultados y finalmente, se procederá elaborar las conclusiones obtenidas con la investigación.

3.2. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

La muestra es un grupo de alumnos de tercer curso de primaria, con edades comprendidas entre los ocho y nueve años, formado por veintitrés alumnos. Trece de ellos son niños y diez son niñas. Estos alumnos estudian en el colegio concertado católico San Vicente de Paúl de El Palmar, Murcia.

Se trata de un colegio con dos líneas educativas que abarca desde primero de educación infantil hasta secundaria. El nivel socioeconómico de las familias de este centro es medio.

Los alumnos presentan niveles adecuados de aprendizaje para su edad. En el aula hay una alumna con escolarización tardía, sin adaptación curricular de momento, pues al tratarse de un ciclo de dos años se pretende que llegue al mismo nivel de sus compañeros en este periodo de tiempo.

3.3. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS Y SISTEMA DE VARIABLES

Puesto que el objetivo principal de este TFG es mejorar la autoestima de los alumnos pertenecientes a la muestra, se hace necesario medir de alguna forma el nivel de autoestima antes y después de la intervención educativa. Para ello se hará uso de un cuestionario adaptado, denominado "**Indicador de autoestima**" que evalúa el nivel de autoestima de los alumnos (ver anexo 1). Este instrumento permite recoger la información directamente de los alumnos de forma estructurada y sin manipulación.

Para la elaboración de dicho test se han consultado cuestionarios previamente validados, y finalmente, se ha optado por la adaptación del cuestionario de autoestima AF5 de García y Musitu (2001). Esta adaptación consiste en una adecuación del lenguaje de algunas de las afirmaciones, para que no existan problemas con la comprensión por parte de los alumnos. Antes de su uso en el aula, el cuestionario fue validado por profesores de la UNIR, expertos en la materia, y fue realizado un pilotaje con 9 niños de edades similares a los de la muestra, para comprobar que era comprensible y/o corregir algún posible error que se pudiera presentar.

Las variables que mide el test son la autoestima general, la autoestima académica, la emocional, la familiar, la física y la social. Además se observará si existe diferencia entre los niveles de autoestima de niños y niñas.

El cuestionario está compuesto por 30 preguntas cerradas, con solo tres opciones de respuesta: Sí, No y A veces. De esta forma, se facilita la labor de los alumnos, puesto que por su corta edad, no sería conveniente emplear un test con demasiadas opciones de respuesta.

Para medir cada una de las dimensiones hay 6 ítems. A continuación, se muestra una tabla en la que aparecen las distintas dimensiones con los ítems que corresponden a cada una de ellas:

Tabla 3. Clasificación de ítems por dimensiones

Dimensión	Ítem	Afirmación
Académica	1	Hago bien los deberes y trabajos del colegio
	6	Mis profesores piensan que soy buen estudiante
	11	Trabajo mucho en clase
	16	Mis profesores me tienen cariño
	21	Soy un buen estudiante
	26	Mis profesores piensan que soy inteligente y trabajador
Emocional	3	Tengo miedo de algunas cosas
	8	Muchas cosas me ponen nervioso
	13	Me asusto con facilidad
	18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso
	23	Me pongo muy nervioso cuando me pregunta el profesor
	28	Me siento nervioso
Familiar	4	Mis padres me critican mucho
	9	Me siento feliz en casa
	14	Decepciono a mi familia
	19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas
	24	Mis padres me dan confianza
	29	Me siento querido por mis padres
Físico	5	Me gusta cuidar mi cuerpo
	10	Me buscan para realizar actividades deportivas
	15	Creo que soy elegante
	20	Me gusta como soy físicamente
	25	Soy bueno haciendo deporte
	30	Creo que soy guapo
Social	2	Hago fácilmente amigos
	7	Soy una persona amistosa y abierta a los demás
	12	Es difícil para mí hacer amigos
	17	Soy una persona alegre
	22	Me cuesta hablar con desconocidos
	27	Tengo muchos amigos

Adaptada de García y Musitu, 2009, p. 19.

Las repuestas a cada ítem pueden tener una puntuación de 0, 1 o 2 puntos en función del nivel de autoestima. Por lo tanto, la puntuación obtenida de autoestima general puede oscilar entre 0 y 60 puntos. Mientras que la puntuación en cada una de las dimensiones puede oscilar de 0 a 12 puntos.

Tras la cumplimentación de dicho test y recogida sistemática de las respuestas, se procederá a su tabulación con el programa Excel y al análisis estadístico descriptivo de los datos. Puesto que estas puntuaciones no son muy significativas, se procederá a transformarlas matemáticamente en una escala que oscile de 0 a 10, para que sean más representativas.

Tras la intervención educativa en el aula se volverá a pasar dicho test para evaluar si el nivel de autoestima de los alumnos se ha incrementado tras su realización.

La observación va a ser otro instrumento de especial relevancia. Se ha de prestar especial atención a la ejecución de las actividades, por si hubiera que reajustar alguna de ellas sobre la marcha, en caso de no conseguir los objetivos planteados.

3.4. CRONOGRAMA

A continuación se muestra una tabla con las fases del estudio, las sesiones necesarias, su cronología y las actividades a realizar en cada una de ellas:

Fases	Fecha	Actividad a realizar
1	Febrero	Solicitar autorización para realizar la investigación
2	Marzo	Realizar test a la muestra
3	Marzo	Tratamiento estadístico de los resultados
4	Marzo	Analizar los datos obtenidos
5	Marzo-Abril	Diseñar las actividades en función de los datos obtenidos
6	Abril	Realización de las actividades programadas
7	Abril	Realizar de nuevo el test a la muestra
8	Abril-Mayo	Tratamiento estadístico de los resultados
9	Mayo	Analizar los datos obtenidos
10	Mayo	Elaboración de las conclusiones de la investigación

Tabla 4: Cronograma de la propuesta de intervención.

4. MARCO EMPÍRICO

4.1. RECOGIDA DE INFORMACIÓN

La información necesaria para la realización de dicha propuesta de intervención se ha recabado mediante la realización del test “Indicador de autoestima” a los 23 alumnos del aula de tercero de primaria del centro católico concertado San Vicente de Paúl.

De forma personal, se ha entregado a los alumnos el test, se les ha explicado su realización y se les ha resuelto alguna duda planteada. Los alumnos realizaron el test sin dificultad alguna y posteriormente se recogieron para su análisis posterior.

4.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS

Mediante la realización del test “Indicador de autoestima” se han recogido sistemáticamente las respuestas de los alumnos de la muestra. Tras la realización de dicho test, se ha procedido al análisis de los datos obtenidos mediante la elaboración de una base de datos en Excel y su posterior estudio matemático, realizando un análisis estadístico descriptivo. Los datos obtenidos se han tratado de manera rigurosa y se ha procedido a su interpretación de forma objetiva.

4.2.1. Variables estudiadas

La variable que se ha analizado es la autoestima general de los alumnos, aunque también se ha tenido en cuenta cada una de las dimensiones de ésta. A saber, autoestima académica, emocional, familiar, física y social. Además, se han estudiado los niveles de autoestima general y de cada una de sus dimensiones en función del género de los alumnos.

4.2.2. Autoestima general

La autoestima general de cada alumno se ha calculado realizando la suma de la puntuación total obtenida en el test. La autoestima general de toda la muestra se consigue realizando el promedio de todas las puntuaciones obtenidas. La puntuación máxima que se puede lograr en el test es de 60 puntos. Para buscar mayor significación en los datos, se han tratado matemáticamente los resultados. De esta manera, se transportan los datos a una escala de puntuaciones de 0 a 10, que es mucho más significativa.

Puesto que la escala de puntuaciones oscila de 0 a 10, la puntuación media que se puede obtener en el test es de un 5. Teniendo en cuenta como referencia esta puntuación media, los resultados obtenidos son bastante satisfactorios, puesto que el promedio de las puntuaciones obtenidas por los alumnos se encuentra en un 7.4. Además, la mediana prácticamente coincide con el promedio, estando ésta en un 7.3. Sin embargo, al analizar la varianza y la desviación típica se

observa que el grupo no es muy homogéneo ya que encontramos a alumnos con puntuaciones en ambos extremos de la escala.

En el gráfico siguiente se puede observar las puntuaciones de autoestima general obtenidas por los alumnos de la muestra. En él, se puede apreciar cómo hay alumnos con notas similares al promedio (línea morada), pero también hay alumnos con puntuaciones similares a 5 y otros a 10. En el anexo 2 se encuentran los gráficos con los niveles de autoestima de cada dimensión.

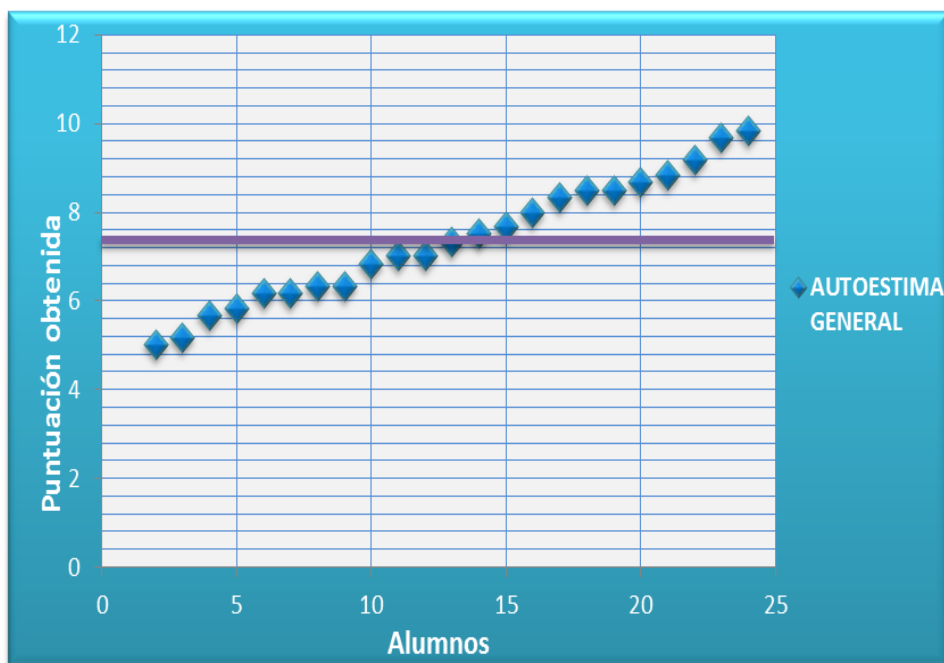


Gráfico 7: Niveles de autoestima general de cada alumno.

En cuanto a los porcentajes obtenidos, el 17% de los alumnos ha obtenido una puntuación inferior a 6, mientras que casi el 39% ha obtenido una puntuación igual o superior a 8. Lo que significa que 4 de los 23 alumnos tiene una autoestima mucho más baja que el promedio, mientras que 8 de los alumnos tiene una autoestima general muy alta. Además, se observa claramente que los resultados no son muy homogéneos.

Las puntuaciones obtenidas en la encuesta de autoestima general son, mayoritariamente, bastante altas. Se puede apreciar que dichos datos coinciden con las ideas vistas en el marco teórico de los autores Renom (2000) y Rodríguez y Caño (2012), que coinciden en que, hasta los 8 años, los niños suelen tener una buena autoestima y que a partir de esta edad comienzan a sufrir bajadas en su nivel de autoestima.

En el siguiente gráfico se representa el porcentaje de alumnos en función de la puntuación obtenida en el test. Lo más destacable es que no se han encontrado cifras por debajo del cinco, en lo que a autoestima general se refiere.

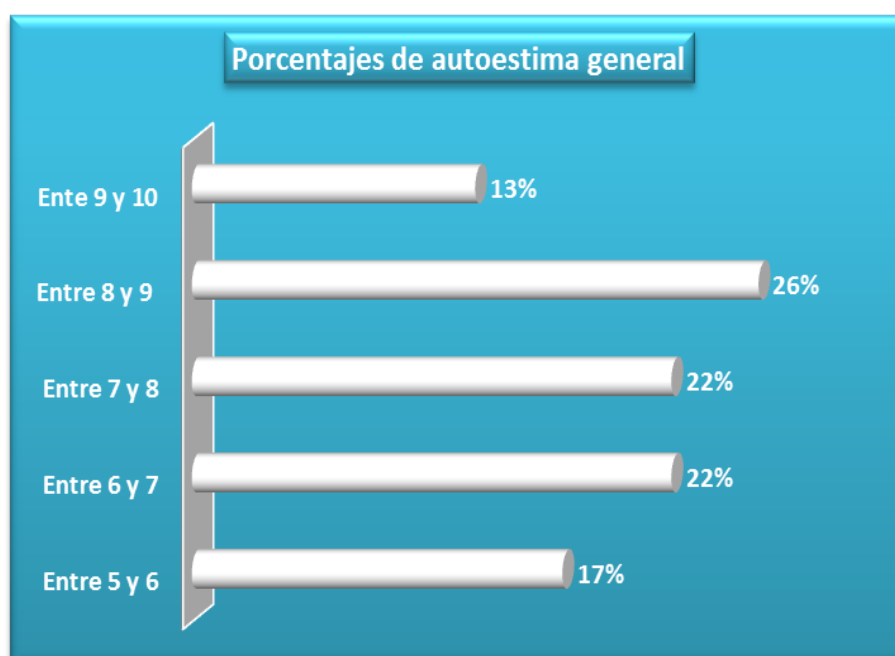


Gráfico 8: Porcentaje de puntuaciones obtenidas en autoestima general.

4.2.3. Las cinco dimensiones de la autoestima

En el test realizado también se ha medido la autoestima académica, emocional, familiar, física y social. Como ya se ha mencionado anteriormente, las personas no tienen por qué tener el mismo nivel de autoestima en todas sus dimensiones.

Tras el análisis de la muestra, se puede afirmar que los alumnos con autoestima baja, suelen tenerla baja en todas las dimensiones y los que la tienen muy alta, suelen tenerla alta en todas sus dimensiones.

En cada una de las dimensiones (a excepción de la familiar) se repite el patrón de dispersión de los resultados. En líneas generales, un 60% de los alumnos se encuentran cercanos a la mediana, mientras que el 40% restante se encuentra repartido en cada uno de los extremos de la escala.

El promedio de las puntuaciones alcanzadas por la muestra en cada una de las dimensiones se encuentra entre el 6.3 de la dimensión emocional, al 8.84 de la dimensión familiar. El promedio de la dimensión académica y emocional se encuentra por debajo del 7, siendo las dos con menor puntuación, mientras que la dimensión social y la física se encuentran entre el 7 y el 8. Tan solo la dimensión familiar está por encima del 8. En el anexo 3 se encuentra una tabla con las puntuaciones individuales de cada alumno de autoestima general y de cada dimensión.

En el siguiente gráfico se observa el promedio de las puntuaciones logradas por los alumnos en cada una de las dimensiones.

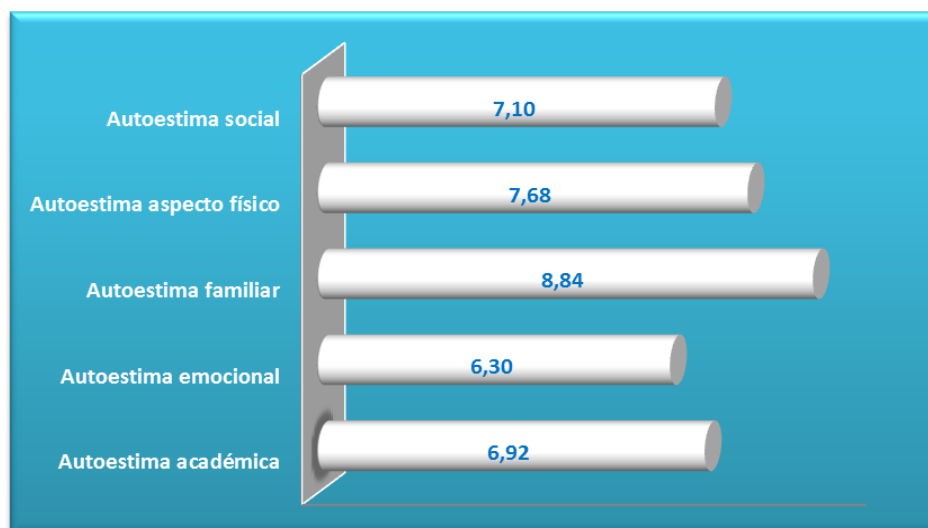


Gráfico 9: Promedio de las puntuaciones de cada una de las dimensiones de la autoestima.

Autoestima académica

El promedio obtenido en la autoestima académica es de casi un 7 y su mediana coincide con el mismo valor. Sin embargo, el dato más significativo es que las puntuaciones individuales oscilan entre el 1,37 y el 10, habiendo obtenido un 21% de los alumnos una puntuación inferior o igual a 5.

Autoestima emocional

Es la dimensión que ha obtenido puntuaciones más bajas. El promedio está en un 6,3, mientras que la mediana es incluso más baja. El 34% de los alumnos ha obtenido una puntuación inferior o igual a 5. Hay alumnos con puntuaciones que abarcan los dos extremos de la escala, el 0 y el 10.

Autoestima familiar

Es la autoestima que los alumnos tienen más alta. El promedio de las puntuaciones obtenidas está en un 8,84. Por sus respuestas se percibe que se sienten muy apoyados y queridos por sus padres. El dato más significativo es que el 48% de los alumnos ha obtenido un 10, mientras que solo un 4% ha obtenido una nota inferior a 6.

Autoestima aspecto físico

El promedio obtenido por los alumnos es de 7,68, mientras que las puntuaciones oscilan entre el 5 y el 10. El aspecto más positivo es que solo el 8% de los alumnos ha obtenido una nota inferior a 6.

Autoestima social

El promedio obtenido es bastante aceptable ya que se encuentra en un 7,1. Lo más significativo es que hay un 9% de los alumnos con puntuaciones inferiores al 3,5, estando el 22% de

los alumnos por debajo del 5. A pesar de esto, un 48% de los alumnos tienen una puntuación superior a 8.

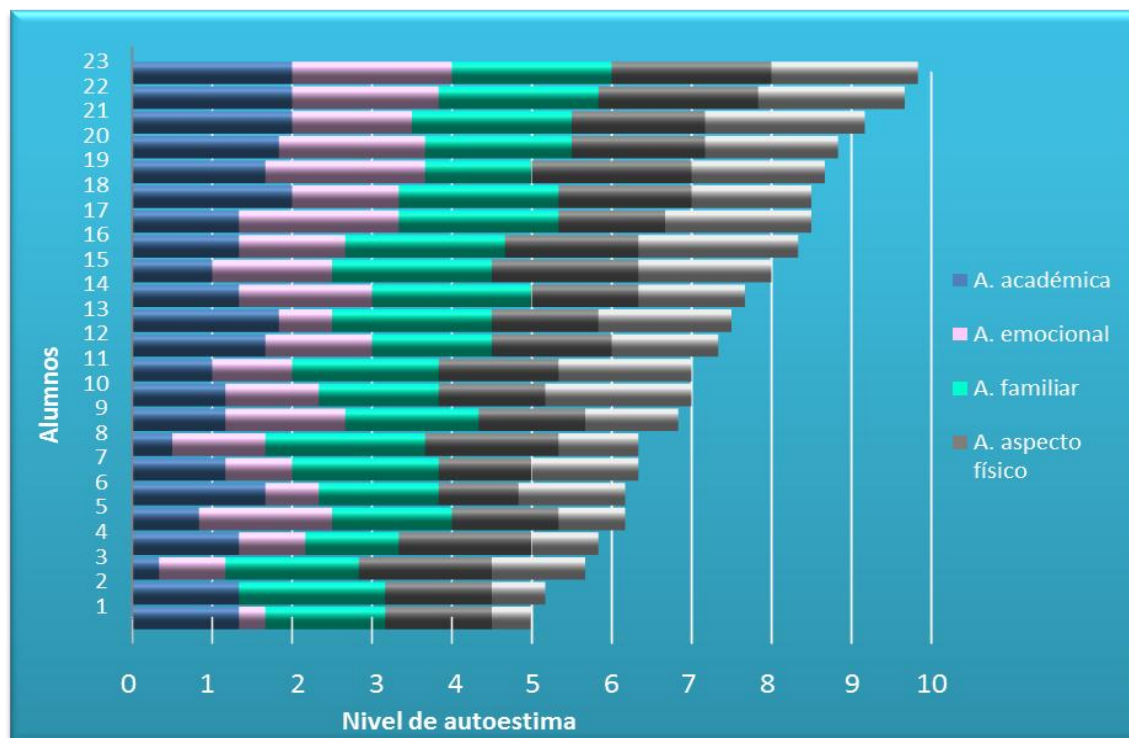


Gráfico 10: Niveles de autoestima general identificando cada una de sus dimensiones.

En el gráfico anterior se puede apreciar una representación de los niveles de autoestima general de cada uno de los sujetos de la muestra, especificando la puntuación obtenida en cada una de las dimensiones de la autoestima. Este gráfico muestra claramente cómo la autoestima familiar es bastante alta y similar en casi todos los alumnos. Además, se observa que aquellos alumnos con autoestima más baja tienden a tener la autoestima social baja. Así mismo, la autoestima académica y la emocional son dos de los componentes de la autoestima global que son más bajos en los alumnos con autoestima baja. Por otro lado, los alumnos con autoestima general alta suelen tener una proporcionalidad entre las distintas dimensiones que la componen.

4.2.4. Niveles de autoestima en función del género

Otra variable que también se ha tenido en cuenta a la hora de medir el nivel de autoestima de la muestra ha sido el género de los alumnos. Mientras que el promedio de la puntuación obtenida por los alumnos en la autoestima general es de un 7.73, el de las alumnas se encuentra en un 6.9. Por lo tanto, se puede afirmar que los alumnos de esta muestra tienen una autoestima mayor que las alumnas.

Referente a los resultados obtenidos en cada una de las dimensiones de la autoestima, encontramos que, a excepción de la autoestima familiar, los alumnos vuelven a superar a las alumnas en los niveles de autoestima académica, emocional, física y social. En la dimensión

emocional es donde existe mayor diferencia entre niños y niñas, habiendo más de 2 puntos de diferencia entre sus puntuaciones. A continuación, se encuentra la autoestima física, con 1.35 puntos de diferencia entre ambos. En la dimensión académica existe una diferencia de 0.74 puntos. Finalmente, en la dimensión familiar prácticamente están igualadas las puntuaciones, siendo las niñas las que tienen una mayor puntuación con una diferencia de 0.14 puntos.



Gráfico 11: Niveles de autoestima de cada dimensión en función del género.

4.3. CONSIDERACIONES TRAS EL ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS

Tras el análisis de los datos obtenidos se puede afirmar que los niveles de autoestima de la muestra son bastante altos. En cuanto a autoestima general, todos los alumnos han obtenido resultados superiores a 5. Sin embargo, al analizar cada una de las dimensiones individualmente se han encontrado casos de alumnos con puntuaciones realmente bajas, especialmente en la dimensión emocional, académica y social.

Si bien es cierto que hay alumnos con niveles de autoestima muy altos, se hace necesaria la realización de una propuesta de intervención en el aula para intentar potenciar la autoestima de aquellos alumnos que la tienen tan baja y tratar de equilibrar todas las dimensiones de la autoestima.

Se ha de tener en cuenta a la hora de programar las actividades, que las niñas tienen la autoestima más baja que los niños, por lo que alguna de las actividades debe tener una consideración especial para ellas.

Las actividades de la propuesta de intervención educativa se centrarán en los alumnos, pero al detectar que hay un 21% de alumnos con autoestima académica inferior o igual a 5, sería recomendable programar alguna actividad a realizar con el profesorado. En cuanto a la autoestima familiar, es la más elevada, por lo que las actividades a realizar con los padres han de centrarse en primer lugar, en dar la enhorabuena por su labor y en segundo lugar, a mostrar pautas para reforzar la autoestima general de sus hijos.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN

Dentro del marco teórico está más que constatada la importancia que tiene la autoestima para la formación integral de la persona. Puesto que la educación integral del alumno es uno de los objetivos educativos, una vez analizados los resultados obtenidos por la muestra en el test de autoestima, se hace patente la necesidad de mejorar el nivel de autoestima de una parte significativa de la muestra. Para conseguir estos propósitos se procederá a la realización de esta propuesta de intervención educativa.

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO

El Colegio Católico Concertado San Vicente de Paúl se encuentra en la población de El Palmar, a unos 5km. de la ciudad de Murcia. Se trata de una zona cuya actividad económica principal se encuentra en el sector servicios. El nivel económico de las familias es medio.

La propuesta de intervención está destinada a un aula de tercero de Educación Primaria, formada por 23 alumnos, 13 niños y 10 niñas. En el aula hay una alumna con escolarización tardía pero no necesita de ninguna adaptación curricular.

5.3. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS

El objetivo general es potenciar la autoestima general de los alumnos para conseguir una educación integral del alumno. A continuación se muestra una tabla con los objetivos específicos y las actividades con las que se pretende conseguirlos:

Objetivos específicos	Actividades							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Adquirir confianza en uno mismo.			X	X	X	X	X	X
Valorar positivamente las propias capacidades y limitaciones.				X	X	X	X	
Conocerse y aceptarse uno mismo.				X		X	X	
Manifestar sentimientos positivos hacia uno mismo.				X		X		
Identificar las propias emociones y sentimientos.				X	X	X	X	
Establecer relaciones positivas con sus compañeros.						X	X	
Mejorar el autoconcepto académico.	X							X
Tener deseo de mejorar para sentirse mejor consigo mismo.			X					X
Aprender a identificar estereotipos de belleza irreales y perjudiciales.				X				
Trabajar la autoestima conjuntamente con padres y educadores.	X	X						

Tabla 5: Objetivos específicos y actividades con los que se consiguen.

5.4. CONTENIDOS

En la siguiente tabla se muestran los contenidos trabajados en las actividades de la propuesta de intervención educativa.

Contenidos	Actividades							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Concepto de autoestima, su importancia y cómo favorecerla.	X	X	X	X	X	X	X	X
Esteretipos de belleza de los medios de comunicación y publicidad.				X	X			
Independencia del aspecto físico con respeto a los logros en la vida.				X	X			
Conocerse y aceptarse a sí mismo.				X	X	X		X
Amistad y relaciones entre compañeros para fomentar la autoestima.						X	X	
Superación personal para mejorar la autoestima.			X					X
Cómo mejorar en los estudios para aumentar la autoestima académica.								X
Descubrimiento del propio yo a través de otros.						X	X	

Tabla 6: Contenidos trabajados por actividades.

5.5. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Se han diseñado una serie de actividades a realizar en la intervención educativa, basadas en las estrategias de López (2008) y Rodríguez y Caño (2012), que están expuestas en el punto 2.7. del TFG. En estas actividades están implicados los tres agentes que intervienen en el aprendizaje de los alumnos: los propios alumnos, los educadores y los padres. Para la consecución de los objetivos anteriores se plantea una metodología activa con actividades que sean significativas para los alumnos. Estas actividades han sido adaptadas a las necesidades educativas del grupo de alumnos, buscando un descubrimiento guiado, donde los alumnos aprendan y experimenten mientras participan en actividades lúdico-educativas. Se vive la actividad no como una obligación sino como un reto a conseguir y disfrutar.

Esta propuesta de intervención está basada en la concepción multidimensional de la autoestima propuesta por gran variedad de autores como Shavelson et al. (1976), Musitu et al. (1988), Ruiz de Arana (1997) o Milicic (2003). Las actividades han sido elaboradas para potenciar la autoestima de los alumnos en las dimensiones académica, emocional, familiar, social y física. Se han planteado un total de ocho actividades que potencian una o varias de estas dimensiones.

El centro y las familias fueron debidamente informados sobre la propuesta de intervención, sus objetivos y las actividades que se pretenden realizar.

En la siguiente tabla se muestra cada una de las actividades a realizar y la dimensión o dimensiones de la autoestima que fomenta.

DIMENSIÓN	Académica	Emocional	Familiar	Físico	Social
ACTIVIDAD					
1	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X
4		X		X	
5		X		X	
6		X		X	X
7		X		X	X
8	X	X			

Tabla 7: Actividades y dimensiones de la autoestima que fomentan.

5.6. CRONOGRAMA

En el siguiente cronograma se muestran cada una de las actividades de la propuesta de intervención y la fecha en la que se realizaron:

Actividades	Realización
Actividad 1: Acción docente	18 de abril
Actividad 2: Familia como eje de la autoestima	19 de abril
Actividad 3: El globo de las metas	22, 23, 24, 25 y 26 de abril
Actividad 4: Comprendo lo que veo	23 de abril
Actividad 5: Yo también soy grande como Kirikú	24 de abril
Actividad 6: Así soy yo	25 de abril
Actividad 7: Así me ven los demás	29 y 30 de abril
Actividad 8: Eres bueno en...	30 de abril

Tabla 8: Cronograma con las actividades de la propuesta de intervención educativa.

5.7. ACTIVIDADES

Para la realización de la propuesta de intervención es necesario, en primer lugar, crear un ambiente de confianza, en el que los alumnos se sientan cómodos y seguros a la hora de mostrar sus pensamientos y sentimientos. Por ello, el orden de las actividades se ha elegido de forma que, primero, se aborden temas de la autoestima de manera general y, posteriormente, se puedan tratar temas más personales.

- 1ª Sesión: actividad nº1 “Acción docente”

ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
1	Acción docente	1

DIRIGIDA A		DIMENSIONES QUE FOMENTA	
Tutor		Todas	
LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES	
Sala profesores	60 min.	No es necesario ningún material	
DESCRIPCIÓN			
<p>Con esta actividad se pretende hacer recapacitar a los educadores sobre la importancia que tiene la autoestima dentro de la educación integral del alumno. Se tendrá una charla con los profesores de los alumnos participantes en la intervención, y se les dará información acerca de cómo se forma la autoestima, sus dimensiones, las facetas que favorece una buena autoestima, la relación existente entre autoestima y rendimiento escolar y los estudios acerca de las profecías autocumplidas y el desamparo aprendido.</p> <p>Se procura que los educadores refelexionen sobre la propia práctica educativa y, si lo consideran necesario, lo lleven a la práctica en el aula.</p>			

Tabla 9: Actividad 1.

Esta actividad fue la primera que se realizó para que el tutor de los alumnos que componen la muestra pudiera conocer todas las características de la autoestima, su importancia, cómo el educador puede influir en la autoestima de los alumnos, cómo potenciarla y cómo evitar conductas que puedan malograrla.

Se celebró una reunión en la sala de profesores durante una hora que el tutor tenía libre. En ella se comentó gran parte del marco teórico del TFG y se hizo hincapié en las tareas que el educador puede realizar para favorecer la autoestima basadas en las enunciadas por Acosta y Hernández (2004).

La evaluación de esta actividad es totalmente satisfactoria, pues el tutor mostró gran interés en la exposición y, aunque muchas de las tareas vistas para fomentar la autoestima de los alumnos eran conocidas por el tutor, otras de ellas no lo eran y se interesó en poder llevarlas a cabo en el aula.

- 2ª Sesión: actividad nº2 “Familia como eje de la autoestima”

ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
2	Familia como eje de la autoestima	1
DIRIGIDA A		DIMENSIONES QUE FOMENTA
Padres		Todas

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Aula	50 min.	PDI y presentación en Power Point
DESCRIPCIÓN		
Charla con los padres, apoyada con una presentación en Power Point, en la que se les muestre la importancia de tener una buena autoestima, las facetas de la persona que se ven favorecidas al tener una buena autoestima, la multidimensionalidad de la autoestima y una serie de pautas a tener en cuenta para favorecer una buena autoestima en sus hijos.		

Tabla 10: Actividad 2.

Fue imposible la realización de esta actividad por razones de tiempo. Se trató de programar en diversas ocasiones pero finalmente no se pudo realizar. Como la autoestima familiar es la que los alumnos presentan más alta, no se le ha dado demasiada importancia no poder llevar a cabo esta actividad, pero se contempla su llevada a la práctica dentro del plan de mejora.

➤ 3ª Sesión: actividad nº3 “El globo de las metas”

ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
3	El globo de las metas	1
DIRIGIDA A	DIMENSIONES QUE FOMENTA	
Alumnos	Todas, depende de la meta que se marque cada alumno	
LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Aula	50 min.	Cartulinas, rotuladores y masilla adhesiva reutilizable
DESCRIPCIÓN		
En una cartulina grande se pondrá el nombre de cada uno de los alumnos. Se harán con cartulinas de colores globos en los que se escribirá una meta que quieren conseguir para ese día. Durante cinco días los alumnos tendrán que proponerse una meta a conseguir en ese día. Por ejemplo: compartir material escolar con sus compañeros, hacer caso sin protestar a sus padres, esforzarse al hacer los deberes, etc. Si el alumno consigue la meta que se ha propuesto su globo subirá una casilla, si no la ha conseguido se mantendrá en la misma posición. Al final de la semana, los alumnos comprobarán la posición final de sus globos. Se pretende que se esfuercen en mejorar, que al conseguirlas se sientan orgullosos de sus logros y que su autoestima suba tanto como sus globos.		



Tabla 11: Actividad 3.

Para la realización de esta actividad se diseñó una cartulina con los nombres de los alumnos simulando ser el cielo. Se colocó en uno de los corchos de la clase, donde todos los alumnos lo vieran bien. También se hicieron globos con cartulinas de colores para que cada alumno tuviera uno. El primer día se necesitaron 10 minutos para explicar a los alumnos en qué consistía la actividad. Cada alumno tenía que proponerse una meta para el día siguiente y anotarla en el globo. Si el alumno conseguía realizarla, al día siguiente su globo subía una casilla (ver anexo 4).

Es de destacar que la mayoría de las metas propuestas por los alumnos hacían referencia a obedecer a los padres, a no pelear con los hermanos, a hacer deberes y a estudiar sin entretenerse o a ayudar a sus compañeros de clase o hermanos.

Cada día de la semana durante la primera hora de clase se dedicaba unos 10 minutos a comprobar si los alumnos habían cumplido la meta que se habían propuesto ellos mismos. Al final de la semana se hizo referencia a todas aquellas cosas que habían conseguido y cómo se sentían por haberlas conseguido. Cuando algunas de las metas les costó lograrlas, la satisfacción era mayor. Los alumnos estaban orgullosos de sus logros y en consecuencia se sentían mejor con ellos mismos y su opinión sobre ellos mejoró.

La evaluación de la actividad fue muy positiva. Los alumnos se motivaron por conseguir las metas propuestas para lograr que su globo subiera. La sinceridad de los alumnos fue constatada pues algunos de ellos reconocieron no haberla cumplido algún día. Aunque en un principio lo único que les interesaba era que su globo subiera, al final de la actividad lo más positivo para ellos era reconocer todas las cosas que habían logrado realizar.

- 4ª Sesión: actividad nº4 “Comprendo lo que veo”

ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
4	Comprendo lo que veo	1
DIRIGIDA A	DIMENSIONES QUE FOMENTA	
Alumnos	Físico y emocional	

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Aula	30 min.	PDI y presentación en Power Point
DESCRIPCIÓN		
<p>Se les mostrará a los alumnos una presentación en Power Point con imágenes de personajes de dibujos animados, de muñecos con los que suelen jugar y de publicidad, para analizarlas junto a ellos. De esta manera comprenderán que desde muy pequeños se les enseña lo que es “bello” o “bueno” y lo que es “feo” o “malo”, cómo de forma inconsciente asumen esos estereotipos de belleza sin ajustarse a la realidad y las consecuencias negativas que pueden llegar a tener en las personas si no se ajustan a estos estereotipos adquiridos.</p> <p>Tras el visionado del Power Point se realizará un dialogo con los alumnos para saber qué opinan y si ha cambiado en algo su forma de pensar.</p>		
		

Tabla 12: Actividad 4.

Por problemas técnicos con la PDI se tuvo que realizar en el ordenador de clase. Se dedicaron 20 minutos para la visualización y explicación de la presentación, y 10 minutos para el diálogo y para comentar las imágenes. Se les mostró que no deben asimilar estas imágenes como estereotipos de belleza, que deben analizarlas y ser críticos con ellas, pues tienen que aprender que, en muchas ocasiones, lo que muestran no es real, es un imposible o puede incluso ser perjudicial seguir su ejemplo. Se les explicó que al ver esas imágenes se interiorizan estos cánones de belleza de forma inconsciente y si no se ajustan a su imagen personal pueden provocar mucho dolor, y hasta incluso enfermedades como anorexia, bulimia, vigorexia, tanorexia, etc.

Durante la presentación hubo un incidente con la alumna que tiene la autoestima más baja de la muestra. La alumna se puso a llorar y comentó que tenía miedo de que de mayor llegara a tener alguna de estas enfermedades, debido a lo descontenta que estaba con su aspecto físico. Se le explicó que por eso se hacía esta actividad, para que aprendiera a reconocer esos estereotipos falsos y no aceptara como bueno todo lo que ve en los medios de comunicación, para que aprendiera que la importancia de la persona no está en su físico y también a valorarse. Tras la charla, la alumna se quedó más tranquila pero este incidente se puso en conocimiento de la familia para que lo tuvieran en cuenta y si lo creyeran conveniente llevarla a un especialista.

A pesar del incidente, tras la evaluación de la actividad se apreció su gran utilidad y significación. Los alumnos se mostraron muy interesados, y reconocieron que la publicidad y los medios de comunicación influyen mucho en su forma de pensar. Les llamó mucho la atención el uso de los colores para identificar los buenos de los malos y cómo se asocia lo negro con lo malo y

lo blanco con lo bueno. La mayoría de las niñas admitieron que antes de la actividad querían ser de mayores como las princesas y las muñecas con las que juegan pero que ahora comprenden que no son reales y no se deben dejar influir.

➤ 5ª Sesión: actividad nº5 “Yo también soy grande como Kirikú”


ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
5	Yo también soy grande como Kirikú	1
DIRIGIDA A	DIMENSIONES QUE FOMENTA	
Alumnos	Físico y emocional	
LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Aula	1 hora y 30 minutos	PDI
DESCRIPCIÓN		
<p>Para esta actividad se procederá al visionado de la película “Kirikú y la bruja”. En ella los alumnos podrán ver un claro ejemplo de un niño que, aparentemente por ser muy pequeño, no puede hacer grandes cosas. Sin embargo, contra todo pronóstico, las grandes cualidades que el pequeño niño tiene, le sirven para salvar a su pueblo de la bruja malvada. Con esta película se pretende que los alumnos aprendan que su aspecto físico no es un condicionante de lo que puedan hacer o no en la vida.</p> <p>Tras el visionado de la película, los alumnos responderán a una serie de preguntas para hacerles recapacitar sobre la importancia del aspecto físico, que la grandeza de la persona no está en el físico y cómo independientemente de cómo sean físicamente todos ellos tienen grandes cualidades.</p>		
		

Tabla 13: Actividad 5.

Inicialmente se programó ver la película de Kirikú y la bruja pero por falta de tiempo, pues estaban en época de exámenes, se sustituyó por la lectura del cuento del mismo autor (Ocelot, 2007). Se dedicaron 20 minutos a su lectura y 10 minutos para que los alumnos respondieran al guión de preguntas que se había programado. Es destacable cómo los alumnos estaban completamente entusiasmados al escuchar el cuento y cómo reían con los momentos graciosos del cuento o cómo se quedaban atónitos con los peligros y aventuras que Kirikú corría.

Durante el diálogo guiado los alumnos llegaron a la conclusión de que el físico no tiene que ser un condicionante de las cosas que puedan realizar en la vida o de quienes pueden llegar a ser.

Tras la evaluación de esta actividad se valoró que era muy apropiada, pues los alumnos disfrutaron mucho con ella, al mismo tiempo que comprendieron que el aspecto físico no tiene que ser un condicionante de las cosas que se pueden conseguir en la vida.

➤ 6ª Sesión: actividad nº6 “Así soy yo”

ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
6	Así soy yo	1
DIRIGIDA A	DIMENSIONES QUE FOMENTA	
Alumnos	Emocional, físico, social	
LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Aula	30 min.	Fichas y lápiz
DESCRIPCIÓN		
<p>Se les entregará a los alumnos una ficha que deberán completar con lo que ellos opinen sobre sí mismos. En la ficha aparecerán las siguientes frases a completar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo que más me gusta de mi forma de ser y de mi físico es... - Soy capaz de... - Me gustaría mejorar en... <p>Se pretende que los alumnos se conozcan a sí mismos y se acepten tal y como son. Tras completar la ficha los alumnos las entregarán y se leerán ante todos. Los alumnos darán ideas y consejos a cada uno de sus compañeros sobre cómo podrían mejorar el aspecto que hayan anotado que les gustaría mejorar.</p>		

Tabla 14: Actividad 6.

Los alumnos completaron la ficha en unos 5 minutos. Posteriormente se iba comentando los aspectos que cada alumno quería mejorar y sus compañeros les daban consejos sobre cómo lo podían lograr. Puesto que algunos de los alumnos pusieron lo mismo que querían mejorar los comentarios de los compañeros fueron destinados a cada grupo y solo con algunos de los alumnos se realizó de forma individual. La mayoría de aspectos que los alumnos querían mejorar eran en los estudios, en llevarse mejor con los hermanos y familia o no pelearse con compañeros de clase.

La evaluación de esta actividad fue satisfactoria. Su realización fue muy conveniente, pues los alumnos comprendieron cuantas cosas tienen en común con sus compañeros. Además, les sirvió para sentirse apoyados los unos en los otros, reforzar lazos y fomentar la autoestima social.

➤ 7ª Sesión: actividad nº7 “Así me ven los demás”

ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
7	Así me ven los demás	1

DIRIGIDA A		DIMENSIONES QUE FOMENTA	
Alumnos		Social, físico y/o emocional	
LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES	
Aula	50 min.	Fichas para completar	
DESCRIPCIÓN			
<p>Los alumnos irán saliendo uno a uno al centro de la clase. Sus compañeros tendrán que completar las siguientes frases en la ficha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo que más me gusta de ti es... - Te considero un buen amigo porque... <p>Cada alumno tiene que completar una ficha por cada compañero. Una vez que hayan sido completadas se le entregan a su dueño para que sepa lo que sus compañeros piensan de él/ella.</p> <p>Con esta actividad se benefician sobre todo aquellos alumnos con autoestima más baja porque muchas veces creen que sus compañeros no piensan bien sobre ellos. Una vez todos los alumnos hayan salido al centro de la clase podrán leer para el resto de sus compañeros la ficha que más le haya gustado.</p>			

Tabla 15: Actividad 7.

Inicialmente se programó para hacerla en una sola sesión, pero como llevó más tiempo del previsto y se quería realizar con todos los alumnos, se decidió hacer la mitad de los alumnos un día y la otra mitad al día siguiente. Los alumnos estaban muy emocionados con la realización de esta actividad y una vez que recibían las fichas que sus compañeros habían escrito sobre ellos, las leían y guardaban como si de un tesoro se tratase. Muchos alumnos quedaron sorprendidos por las cosas tan positivas que sus compañeros habían escrito sobre ellos. Como nota llamativa de la sinceridad de los alumnos, destacar la dificultad que una alumna tuvo para escribir en la ficha de uno de sus compañeros. La relación entre ellos no era muy buena y quedaba más que patente ante la imposibilidad de escribir algo positivo sobre él.

La evaluación de esta actividad fue muy positiva. Se apreció que para algunos alumnos resultó realmente significativa. Se apreciaba que nunca habían hablado abiertamente sobre los aspectos positivos de sus compañeros. Disfrutaron de la experiencia y guardaron con mucha ilusión las fichas que sus compañeros habían escrito sobre ellos.

- 8ª Sesión: actividad nº8 “Eres muy bueno en...”

ACTIVIDAD	NOMBRE	NÚMERO EDUCADORES
8	“Eres muy bueno en...”	1
DIRIGIDA A		DIMENSIONES QUE FOMENTA
Tutor y alumnos		Académica y emocional

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Aula	50 min.	No es necesario ningún material específico
DESCRIPCIÓN		
<p>En esta actividad el tutor de los alumnos tendrá que decir algún aspecto académico positivo de cada uno de ellos y qué podrían hacer para mejorar académicamente. Por lista el tutor los irá nombrando y les comentará a cada uno sus reflexiones. Esta actividad pretende enfatizar los aspectos positivos académicos de los alumnos, pues algunos de ellos no se consideran buenos estudiantes, y al mismo tiempo, enseñarles formas de mejorar en sus estudios. De esta forma se consigue que el alumno sepa qué puede hacer para progresar, influenciarse de las expectativas positivas que su tutor tenga de ellos y en consecuencia, se sienta con capacidad para esforzarse más y que aumente su autoestima académica y general.</p>		

Tabla 16: Actividad 8.

Para esta actividad el tutor tomó la lista de alumnos y fue comentando con cada uno de ellos algún aspecto positivo en el área académica. Se pudo apreciar que para algunos alumnos las palabras que su tutor le dedicó le llegaron muy adentro, pues estaban emocionados. En ocasiones, se comete el error de pensar que los demás saben lo que pensamos sobre ellos, y con esta actividad muchos alumnos descubrieron aspectos académicos positivos de ellos mismos de los que, tal vez, no habían caído en la cuenta.

Una vez evaluada esta actividad se consideró que tal vez haya sido una de las actividades más significativas para algunos de los alumnos. El hecho de escuchar de una persona que es un referente para él decirle qué aspectos positivos encuentra en el ámbito académico y cómo puede mejorarlos, dio mucha fuerza y ánimo para seguir esforzándose a muchos de los alumnos de la muestra.

5.8. EVALUACIÓN

La evaluación es un aspecto a tener en cuenta durante toda la intervención educativa. Por este motivo, se realiza una evaluación inicial, una evaluación procesal y una evaluación final.

La evaluación inicial sirve para conocer el punto desde el que se parte con los alumnos, sus conocimientos acerca del tema y su importancia y su nivel de autoestima inicial.

La evaluación procesal consiste en una observación directa y sistemática de la realización y marcha de las actividades de la propuesta de intervención y de la actitud, implicación y motivación de los alumnos de la muestra. Además, se ha de evaluar si se considera oportuno el cambio de algún aspecto durante la realización de las actividades.

La evaluación final sirve para conocer el grado de consecución de los objetivos y el nivel de autoestima de los alumnos tras la intervención educativa.

A continuación se muestra una tabla con las diferentes evaluaciones y los instrumentos empleados en ellas:

EVALUACIÓN INICIAL	
Tipo de evaluación	Instrumentos de evaluación
Evaluación diagnóstica: empleada para evaluar el nivel inicial de autoestima de los alumnos, para saber qué conocen del término autoestima y la importancia de tener una buena autoestima y para recoger la información necesaria para diseñar las actividades de la propuesta de intervención.	- Charla explicativa y preguntas realizadas a los alumnos antes de la realización del test de autoestima. - Cuestionario “Indicador de autoestima” definido en el apartado 3.3. Se encuentra en el anexo 1.
EVALUACIÓN PROCESAL	
Tipo de evaluación	Instrumentos de evaluación
Evaluación formativa: empleada para observar el desarrollo y la realización de las actividades y si los objetivos planteados están en relación con las actividades diseñadas.	- Observación directa y sistemática de la marcha de las actividades. - Charla con el tutor tras la realización de la actividad 1. - Diálogo y/o sesión de preguntas y respuestas con los alumnos tras la realización de las actividades 3, 4, 5, 6, 7 y 8.
EVALUACIÓN FINAL	
Tipo de evaluación	Instrumentos de evaluación
Evaluación sumativa: empleada para evaluar el nivel de autoestima de los alumnos tras la realización de la intervención educativa.	- Cuestionario “Indicador de autoestima” definido en el apartado 3.3. Se encuentra en el anexo 1.

Tabla 17: Evaluaciones de la intervención educativa e instrumentos empleados.

La autoevaluación de la propia labor realizada en la propuesta de intervención es otro aspecto que se ha tenido en cuenta dentro del proceso evaluativo.

5.9. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS TRAS LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

Tras la puesta en práctica de las actividades en el aula, los alumnos de la muestra realizaron de nuevo el cuestionario “Indicador de autoestima”. A continuación, se procedió al tratamiento de los nuevos datos recabados y a su análisis mediante la elaboración de una base de datos en Excel y su posterior estudio matemático; realizando un análisis estadístico descriptivo. Los datos obtenidos se trataron de manera rigurosa y se interpretaron de forma objetiva.

Tras su análisis se puede afirmar que el 52% de los alumnos mejoró su autoestima general, pasando el promedio de autoestima general de 7.37 a 7.88, con un aumento de 0.51 puntos de media. En esta ocasión, la mediana vuelve a coincidir con el promedio y, aunque la varianza y la desviación típica han descendido unas décimas, se aprecia que el grupo sigue siendo bastante

heterogéneo. El 34.78% de los alumnos mantuvo su nivel de autoestima general. Tan solo 3 alumnos bajaron el nivel de autoestima general. Tras comentar estos casos con el tutor, se intuye que estas circunstancias pueden deberse a que uno de los alumnos tiene problemas familiares en casa, coincidiendo con que es la dimensión familiar la que ha bajado. El padre del segundo alumno se va a marchar a trabajar fuera de España, coincidiendo también con que es la dimensión familiar la que ha bajado. La tercera alumna ha bajado en la dimensión emocional. Se trata de la alumna con escolarización tardía. El tutor comenta que es una niña que fue adoptada porque su familia biológica la maltrataba y no estaba escolarizada. Teniendo en cuenta que el nivel de autoestima puede sufrir fluctuaciones en función de muchos aspectos, es lógico que una persona que ha vivido estas circunstancias tan especiales presente dichas fluctuaciones.

Si se comparan los resultados del cuestionario obtenidos antes y después de la intervención educativa, se observa que el porcentaje de alumnos con puntuaciones en la autoestima general inferiores a 6 ha disminuido del 17% al 13%, mientras que el porcentaje de alumnos con puntuaciones superiores a 8 ha aumentado del 39% al 48%. El porcentaje de alumnos con puntuaciones comprendidas entre el 6 y el 8, que ha descendido del 44% hasta el 39%, estando ahora en el grupo con puntuaciones superiores a 8.

En el siguiente gráfico, se muestra una comparativa de los niveles de autoestima general antes y después de la intervención educativa, en ella se aprecia que excepto tres de los alumnos, el resto ha aumentado o ha mantenido el nivel de autoestima general inicial. En el gráfico también se aprecia como 4 alumnos, con los números 2, 6, 7 y 9, son los que han obtenido mayor incremento en su puntuación de autoestima general, siendo la diferencia con la puntuación anterior de 1.34, 2, 1.84 y 2.84 puntos respectivamente. En el anexo 5, se muestra una tabla comparativa con puntuaciones de alumnos de autoestima general antes y después de la intervención educativa.

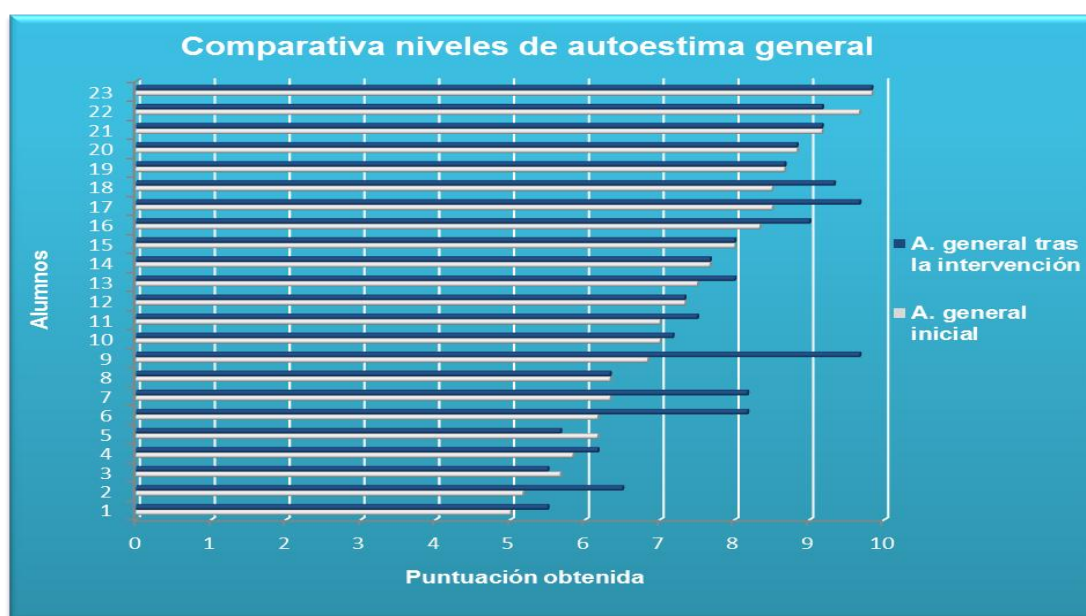


Gráfico 12: Comparativa niveles autoestima general tras la intervención educativa.

En cuanto a las distintas dimensiones de la autoestima, la dimensión académica es la que mayor incremento ha tenido, aumentando una media de 0.72 puntos, la emocional 0.5 puntos y la familiar se mantiene en el mismo nivel puesto que las subidas se han igualado con los dos alumnos que han descendido su puntuación. La autoestima física ha subido en 0.62 puntos de media y la autoestima social ha aumentado una media de 0.69 puntos. En el anexo 6 se encuentra una tabla con las puntuaciones de los alumnos por dimensiones antes y después de la intervención. En el siguiente gráfico se muestra la comparativa de puntuaciones por dimensiones:

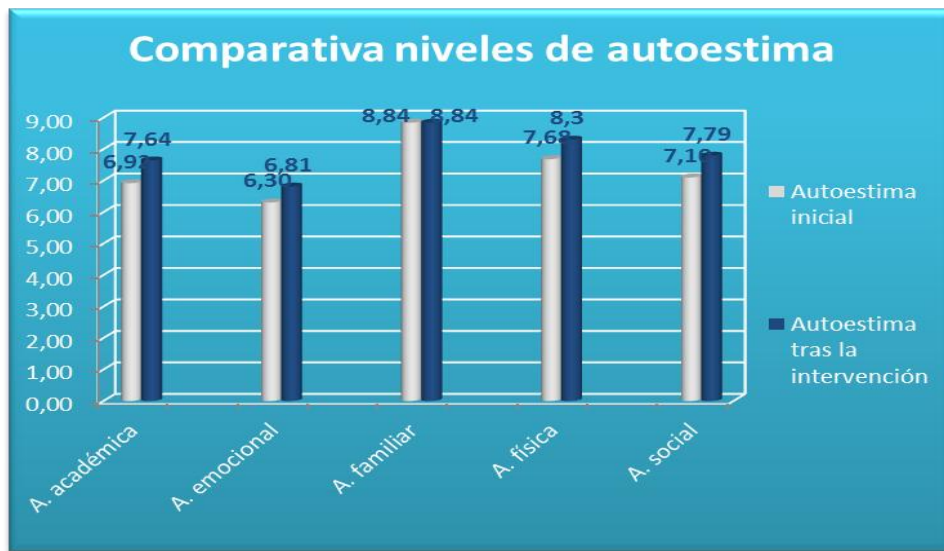


Gráfico 13: Comparativa niveles de autoestima por dimensiones.

Con respecto al aumento del nivel de autoestima por género, en los resultados iniciales se apreciaba que las niñas tenían niveles más bajos en todas las dimensiones, a excepción de la dimensión familiar. Tras la intervención educativa, el aumento de autoestima de las niñas ha sido mayor que el de los niños, llegando a superarlos también en la dimensión académica y social. En el siguiente gráfico se muestran las variaciones en sus puntuaciones en función del género y las distintas dimensiones:

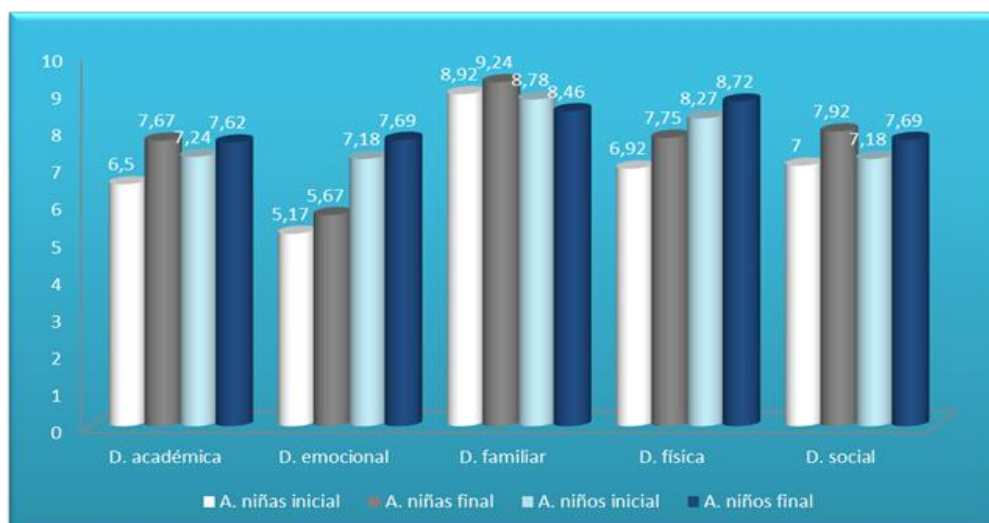


Gráfico 14: Comparativa niveles de autoestima por género y dimensión tras la intervención.

En el siguiente gráfico se aprecia la variación en la puntuación de los niveles de autoestima por género y dimensiones. Todas las dimensiones han sufrido un aumento, a excepción de la dimensión familiar de los niños, que ha disminuido en 0.32 puntos. Se puede apreciar cómo el aumento en las dimensiones académica, familiar, física y social de las alumnas es mucho mayor que el de los niños, lo que ha logrado que ambos tengan, finalmente, puntuaciones muy similares.

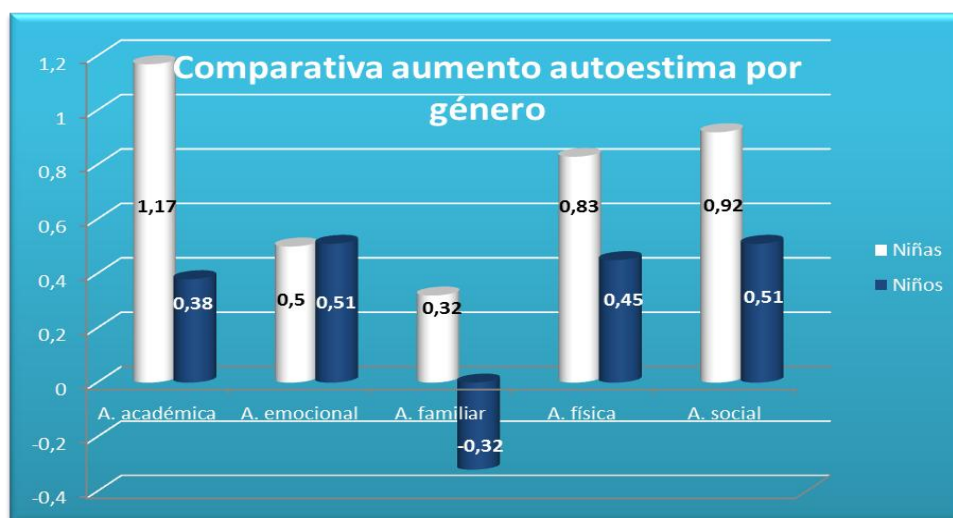


Gráfico 15: Comparativa variación de la puntuación de la autoestima por género y dimensión.

5.10. PLAN DE MEJORA

Una vez llevadas a cabo las actividades y analizados los resultados, se proponen las siguientes mejoras:

En la actividad 1 tratar que participen todos los educadores que dan clase a los alumnos en lugar de solo el tutor.

Llevar a cabo la actividad 2, que por falta de tiempo finalmente no se pudo realizar, ya que es muy importante que participe la familia en la propuesta de mejora.

Llevar a cabo la actividad 2, que por falta de tiempo finalmente no se pudo realizar, ya que es muy importante que participe la familia en la propuesta de mejora.

La actividad 4 realizarla mejor en una PDI o proyector para que se aprecien mejor y en mayor tamaño las imágenes de la presentación en Power Point.

En la actividad 5 se sustituyó, por falta de tiempo, la película “Kirikú y la bruja” por el cuento del mismo autor, pero sería mejor el uso de la película, pues como se mostró en la asignatura de la UNIR Didáctica de la expresión plástica y visual en educación primaria, impartida por la profesora Judith García Cuesta (2012), el porcentaje de retención por el oído es de un 11% mientras que por la vista es de un 83%.

Dividir la actividad 7 en dos sesiones más cortas. Debido a que resultaba un poco pesada realizarla de una sola vez se tuvo que realizar en dos sesiones de 35 minutos.

Tabla 18: Mejoras de la propuesta de intervención.

6. CONCLUSIONES

La realización de este TFG ha implicado un trabajo muy laborioso y extenso, sin embargo, ha supuesto una gran oportunidad para poder llevar a la práctica muchos de los conocimientos adquiridos durante la realización de los estudios de Grado de Maestro en Educación Primaria, pero además, para aprender muchísimo sobre el tema de la autoestima infantil.

Desde el inicio de la carrera se hizo hincapié en la importancia de una educación personalizada y de una educación integral del alumno. Es muy triste haber observado durante las prácticas, a niños con mucho potencial pero que por inseguridades y baja autoestima eran incapaces de ofrecer todo lo que podían dar de sí.

Tras la realización de la intervención educativa se puede afirmar que el objetivo principal que se estableció *“potenciar la autoestima de los alumnos como parte de su educación integral, mediante una propuesta de intervención educativa para el aula de primaria”* se la logrado, ya que el 52% de los alumnos de la muestra ha aumentado su nivel de autoestima, y el promedio de la puntuación de autoestima general ha aumentado en 0.51 puntos.

Se ha efectuado una amplia revisión documental del constructo de autoestima y de las investigaciones que hacen referencia a la mejora de la autoestima, que ha durado todo el proceso de elaboración del TFG, para tener una base científica sobre la que apoyar dicha investigación.

Tras el análisis de varios cuestionarios que miden el nivel de autoestima, se eligió como el más adecuado para adaptarlo a la muestra el de García y Musitu (2009), por medir la autoestima general y sus dimensiones. Gracias a lo cual, fue posible diseñar actividades más adecuadas en función de las necesidades de los alumnos y así asegurar mejores resultados. Por otro lado, se puede afirmar que la adaptación que se realizó de dicho cuestionario fue adecuada ya que los alumnos no tuvieron problema alguno en su ejecución.

Las actividades que se planificaron estuvieron orientadas en función de los aspectos que los alumnos necesitaban mejorar. Puesto que la autoestima emocional era la más baja en la muestra, 6 de las 8 actividades fomentaban dicha dimensión. Además, para favorecer la autoestima académica y social se diseñaron 4 actividades para cada una, mientras que para la autoestima física fueron 6. Finalmente, puesto que la autoestima familiar era la más elevada, tan solo se plantearon 2 actividades para beneficiarla. Además, es destacable la participación en algunas de las actividades tanto al tutor de los alumnos, como a los padres.

Lo más significativo de esta propuesta de intervención es que se promovieron cambios de hábitos entre el alumnado, de formas de pensar y de actuar, que llevaron a los alumnos a mejorar su nivel de autoestima. Ésta ha sido la mayor satisfacción de todas.

7. PROSPECTIVA

El mayor obstáculo que se encuentra a la hora de llevar a cabo un programa de estas características es la falta de tiempo. Se suele pensar que lo más importante a la hora de educar a los alumnos es centrarse en enseñar unos contenidos puramente académicos y, a veces, se olvida que tiene la misma relevancia, o incluso más, la educación del alumno como persona. En ocasiones, el día a día en el aula es una carrera por tratar de contemplar todos los contenidos que vienen en la programación y se dejan de lado aspectos tan importantes como fomentar autoestima del alumno.

Existen gran cantidad de posibilidades para continuar la investigación aquí iniciada. Como líneas futuras de trabajo se tiene la intención de investigar si con un programa a más largo plazo, que contemplase un mayor número de actividades, se consigue que aumente el porcentaje de alumnos que logran subir su autoestima, o incluso, si las mejoras en sus niveles de autoestima son cada vez mayores. Además, se puede proseguir haciendo un seguimiento de los alumnos y observar si la subida de autoestima es momentánea, debido a las actividades recientemente realizadas, y si con el paso del tiempo los alumnos de la muestra consiguen mantener estos niveles de autoestima o si, por el contrario, vuelven a los niveles iniciales.

Otra posible vía con la que continuar esta investigación será ampliar la muestra y observar si los niveles de autoestima son similares a los de la muestra inicial y si se logran los mismos resultados tras la intervención educativa.

Como ampliación de este trabajo, resultado del estudio que se ha hecho de la relación existente entre rendimiento académico y autoestima, estudiada por autores como Rodríguez (1982), Quiles y Espada (2004), Soriano (2005) o Sánchez (2004), se podría tratar de averiguar si al haber conseguido subir la autoestima de los alumnos, y más concretamente la autoestima académica, se haya visto repercutido en unos mejores resultados académicos.

Para finalizar, otra posible línea futura de investigación sería hacer un estudio longitudinal en el que se midieran los niveles de autoestima de alumnos mientras cursan toda la Educación Primaria para observar si, como dice Renom (2000), hasta los 8 años los alumnos tienen una alta autoestima reflejo de la imagen que de ellos mismos ven en sus padres y figuras de apego, pero que a partir de esa edad, debido a la socialización y comparación con sus iguales, pueden comenzar a variar sus niveles de autoestima.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Padrón, R. y Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. *Revista límite*, 11, 82-95. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2007286>
- Alcántara, J.A., (2003). *Educar la autoestima*, Barcelona: CEAC.
- Alonso García, J. Y Román Sánchez, J. M. (2005). Prácticas educativas familiares y autoestima. *Psicothema*, v. 17, nº1, 76-82. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3067.pdf>
- Battle, E. S. (1966). Motivational determinants of academic competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 44, 334-343.
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo*. Maliaño: Sal Terrae.
- Branden, N. (2011). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Madrid: Paidós.
- Carrasco, J. B. y Calderero Hernández, J. F. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp.
- Cava, M.J. y Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Duclos, G. (2011). *La autoestima, un pasaporte para la vida*. Madrid: Edaf.
- García, F. y Musitu, G. (2009). *Autoconcepto Forma-5 (A.F.5)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Gutiérrez Saldaña, P., Camacho Calderón, N. y Martínez Martínez, M. L. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención Primaria*, v.39, n 11, 597-601. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es/revistas/atencion-primaria-27/autoestima-funcionalidad-familiar-rendimiento-escolar-adolescentes-13112196-originales-2007>
- James, W. (1989). *Principios de psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.
- Lila, M. (1995). *Autoconcepto, valores y socialización: un estudio transcultural*. (Tesis doctoral). Universitat de València. Valencia.
- López Pacheco, Y. (2008). La autoestima en los niños de primer ciclo de la escuela primaria. Material no publicado. Recuperado el 5 de mayo de 2013 de <http://200.23.113.59/pdf/24720.pdf>
- López, E. y Schnitzler, E. (1983). *Factores emocionales y rendimiento escolar*. Buenos Aires: Paidós.
- Lorenzo Pontevedra, M. C. (2007). *Autoestima*. Vigo: Nova Galicia Edicións

- Mckay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- Milicic, N. (2003). *Desarrollar la autoestima de nuestros hijos: Tarea familiar imprescindible*. Material no publicado. Recuperado el 12/04/2013 de http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/10/desarrollar_autoestima.pdf
- Mruk, C. (1999). *Autoestima-teoría y práctica*. Barcelona: Editorial Desclee de Brouwer S.A.
- Musitu, G., Román, J.M. y Gracia, E. (1988). *Familia y educación: prácticas educativas de los padres y socialización de los hijos*. Barcelona: Labor.
- Ocelot, M. (2007). *Kirikú y la bruja*. Madrid: Kókinos.
- Oñate, M. (1989) *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad*, Madrid: Narcea.
- Ortega Torres, J. (2006). *Bajo rendimiento escolar. Bases emocionales de su origen y vías afectivas para su tratamiento*. Madrid: Incipit editores.
- Palacios, J. (1999). *La familia y su papel en el desarrollo afectivo y social*. En López, F., Etxeberia, I, Fuentes, M.J., Ortiz, M.J. Desarrollo Afectivo y Social (pp. 267-281). Madrid. Pirámide.
- Quiles, M. J. y Espada, J. P. (2004). *Educación en la autoestima*. Madrid: CCS.
- Renom Plana, A. (2000). *Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Rodríguez Espinar, S. (1982). *Factores de rendimiento escolar*. Barcelona: Oikos-Tau.
- Rodríguez Naranjo, C. y Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, v. 12, 389-403. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>
- Rogers, C. R. (2002). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. México: Paidós.
- Rojas Marcos, L. (2007). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. Madrid: Espasa Calpe.
- Rosenthal, R y Jacobson, L (1980). *Pigmalión en la escuela. Expectativas del maestro y desarrollo intelectual del alumno*. Madrid: Marova.
- Ruiz de Arana, C. (1997). *El autoconcepto y sus posibilidades de cambio a través de la dinámica de grupos*. Tesis Doctoral. Universidad Pontificia de Comillas. Madrid.
- Ruiz de Miguel, C. (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, v. 12, n.1, 81-113. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0101120081A>
- Sánchez Álvarez, P. (2004). *Influencia del autoconcepto en el rendimiento escolar*. Murcia: Pilar Sánchez Álvarez.

- Sánchez de Medina Hidalgo, C. M. (2008). Autoconcepto y autoestima: Construyo mi yo. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, v. 12. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_12/CARMEN_SANCHEZ_1.pdf
- Shavelson, J. Hubner, J. J. y Stanton, G. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-442.
- Silberstein, D. (2011). *Reafirmar la autoestima de nuestros hijos*. Argentina: Ediciones Lea.
- Soriano Somolinos, A. (2005). *Estudio comparativo del autoconcepto en alumnos que promocionan y alumnos que no promocionan*. Murcia: Andrés Soriano Somolinos.
- Tierno, B (2011). Club optimista vital. Recuperado el 22 de febrero de 2013 de http://www.cluboptimistavital.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1404:forjar-una-elevada-autoestima&catid=74:articulos&Itemid=135
- Universidad Internacional de La Rioja. (2012). Clase Presencial Virtual de Judith García Cuesta: Didáctica de la expresión plástica y visual en Educación Primaria. Material no publicado. Recuperado el 06 de mayo de 2013, de <https://unir.adobconnect.com/a803263337/p3hvhts0s6z/?launcher=false&fcsContent=true&pbMode=normal>
- Villa, A. y Auzmendi, E. (1992). *Medición del autoconcepto en la edad infantil*. Bilbao: Mensajero.

BIBLIOGRAFÍA

- Benavides, D. (2009). *Factores que influyen en la autoestima*. Recuperado el 30 de febrero del 2013 de <http://dayenma-djbm.blogspot.com.es/2009/07/investigaciones-de-la-influencia-del.html>
- Cava Caballero, M. J. (1998). *La potenciación de la autoestima*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia. Recuperada de http://www.uv.es/lisis/mjesus/tesis_cava.pdf
- Fingerman, H. (2010). *La guía*. Recuperado el 8 de marzo del 2013 de <http://educacion.laguia2000.com/general/autoestima-y-rendimiento-escolar>
- Guerrero Panizo, M. R. (2008). *Mi querida autoestima*. Material no publicado. Recuperado el 12 de febrero del 2013 de <http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/psicologia-y-equilibrio-personal/mi-querida-autoestima.pdf>
- Marina, J. A. (2010). *Aprender a vivir*. Barcelona: Ariel.
- Miranda, C. (2005). La autoestima profesional: Una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas. *REICE*, V3, n1, 858-873.
- Ríos Toledano, A. (2009). La autoestima en los niños/as. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, n 18, Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_18/ANGELA_RIOS_TOLEDA_NO01.pdf

- Rodríguez Escámez, A. C. (1996). *Autoestima y motivación de logro de los escolares*. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla. Recuperada de <http://fondosdigitales.us.es/tesis/tesis/516/autoestima-y-motivacion-de-logro-de-los-es/>
- Romero Lloret, M, Casas Martínez, F. Carbelo Baquero, B. (Sin fecha). *Ministerio de educación cultura y deporte*. Recuperado el 13 de febrero del 2013 de <http://ntic.educacion.es/w3/recursos/infantil/salud/autoestima.htm>
- Tierno, B. (2008). *Los pilares de la felicidad*. Madrid: Temas de hoy.
- Tierno, B. (2011). *Club optimista vital*. Recuperado el 22 de febrero del 2013 de http://cluboptimistavital.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1406:ipotentia-la-autoestima-de-su-hijo&catid=74:articulos&Itemid=135

9. ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO “INDICADOR DE AUTOESTIMA”

En primer lugar, queremos darte las gracias por tu participación. Este cuestionario sirve para saber qué piensas de ti mismo, cómo te ves físicamente y en los estudios, cómo valoras tu relación con tus padres, profesores y con tus amigos y compañeros del colegio.

Instrucciones:

En este cuestionario no hay límite de tiempo para contestar, aunque te llevará pocos minutos hacerlo.

En el cuestionario se te presentan 30 frases que dicen cosas acerca de cómo te sientes, de cómo te ves físicamente, en el colegio, con tus profesores, con tus amistades y con tus padres.

Tienes tres opciones de respuesta. Si piensas que la frase describe cómo eres o cómo te sientes tacha el cuadrado que dice Sí. Si piensas que no te sientes o no eres como dice la frase tacha el cuadrado que dice No. Y si te sientes o eres como dice la frase en algunas ocasiones tacha el cuadrado con la palabra A veces.

No hay respuestas correctas o incorrectas, lo más importante es que seas sincero en tus respuestas y que digas lo que piensas de ti mismo y de tu trato con los demás.

Nº de clase:

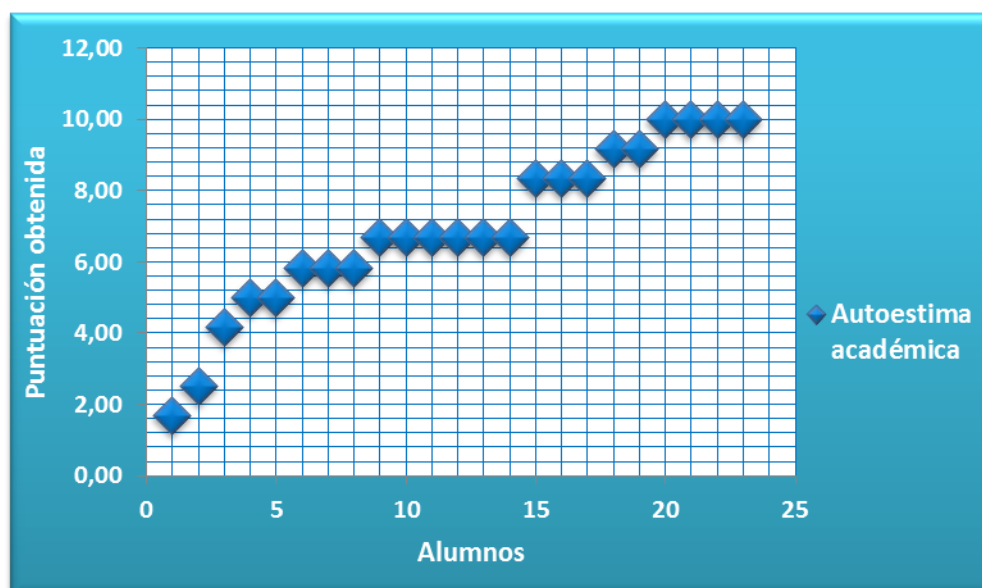
Haz una X si eres niño o niña: Soy niño Soy niña

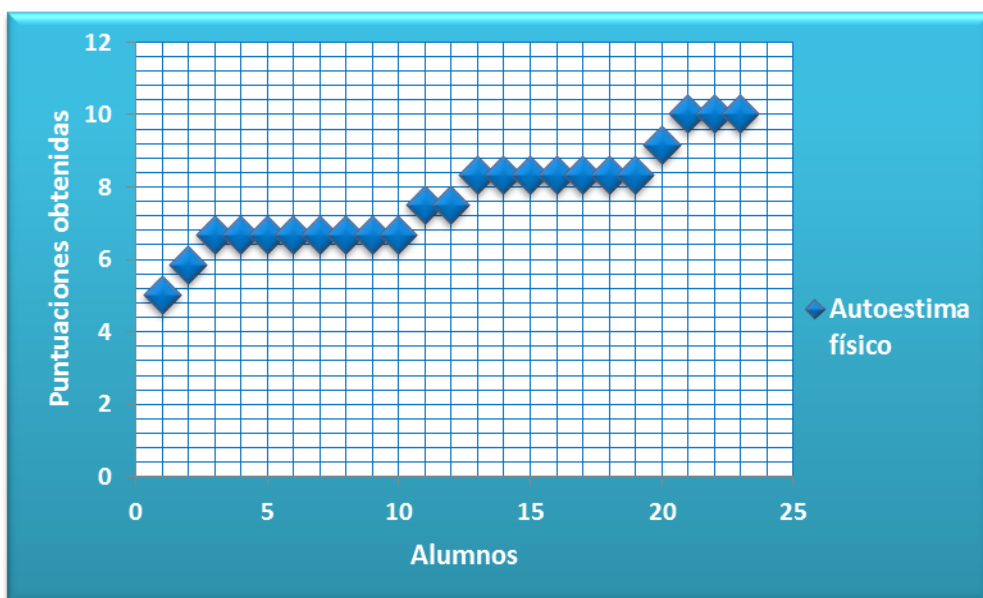
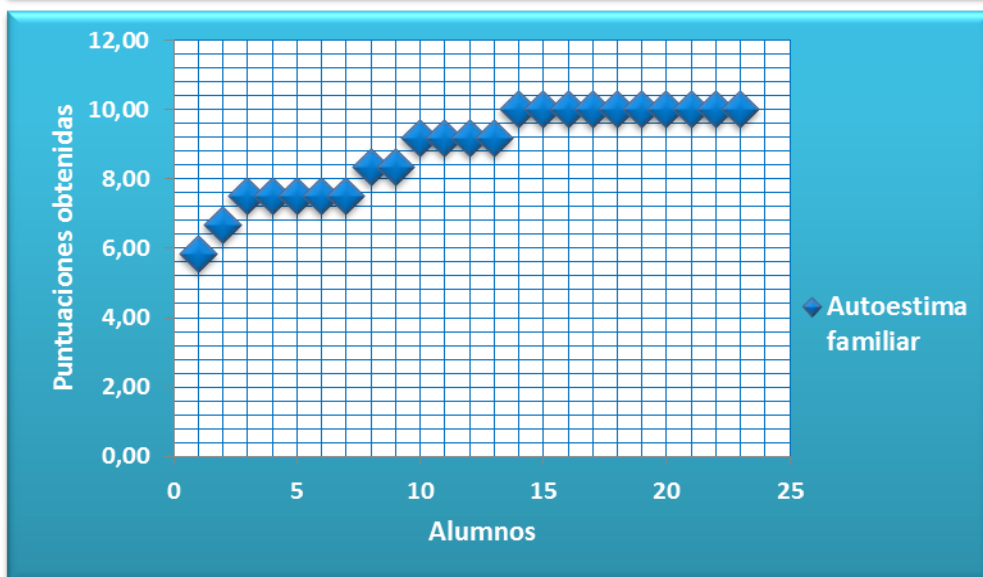
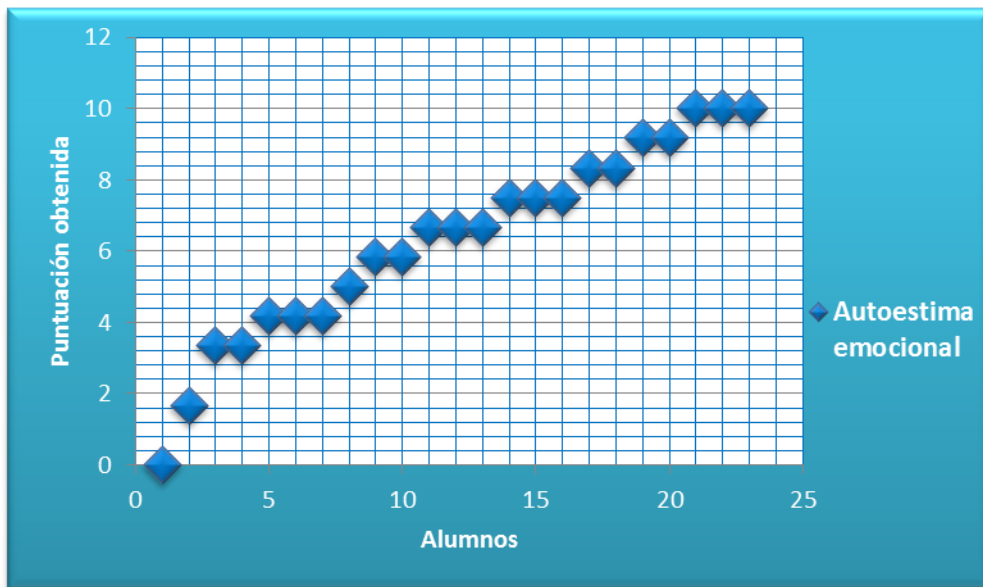
1	Hago bien los deberes y trabajos del colegio	Sí	A veces	No
2	Hago fácilmente amigos	Sí	A veces	No
3	Tengo miedo de algunas cosas	Sí	A veces	No
4	Mis padres me critican mucho	Sí	A veces	No
5	Me gusta cuidar mi cuerpo	Sí	A veces	No
6	Mis profesores piensan que soy buen estudiante	Sí	A veces	No
7	Soy una persona amistosa	Sí	A veces	No
8	Muchas cosas me ponen nervioso	Sí	A veces	No
9	Me siento feliz en casa	Sí	A veces	No
10	Me buscan para realizar actividades deportivas	Sí	A veces	No
11	Trabajo mucho en clase	Sí	A veces	No
12	Es difícil para mí hacer amigos	Sí	A veces	No
13	Me asusto con facilidad	Sí	A veces	No

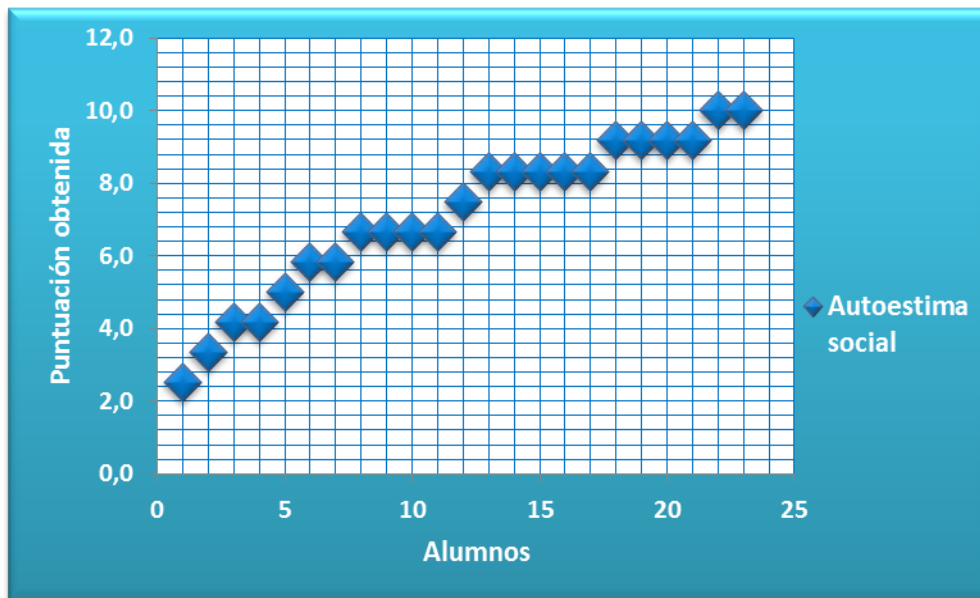
14	Decepiono a mi familia	Sí	A veces	No
15	Creo que soy elegante	Sí	A veces	No
16	Mis profesores me tienen cariño	Sí	A veces	No
17	Soy una persona alegre	Sí	A veces	No
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso	Sí	A veces	No
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas	Sí	A veces	No
20	Me gusta como soy físicamente	Sí	A veces	No
21	Soy un buen estudiante	Sí	A veces	No
22	Me cuesta hablar con desconocidos	Sí	A veces	No
23	Me pongo muy nervioso cuando me pregunta el profesor	Sí	A veces	No
24	Mis padres me dan confianza	Sí	A veces	No
25	Soy bueno haciendo deporte	Sí	A veces	No
26	Mis profesores piensan que soy inteligente y trabajador	Sí	A veces	No
27	Tengo muchos amigos	Sí	A veces	No
28	Me siento nervioso	Sí	A veces	No
29	Me siento querido por mis padres	Sí	A veces	No
30	Creo que soy guapo	Sí	A veces	No

¡Muchas gracias por tu colaboración!

ANEXO 2: GRÁFICOS CON LAS PUNTUACIONES DE LA MUESTRA EN CADA DIMENSIÓN.







ANEXO 3: CUADRO CON LOS RESULTADOS DE LA MUESTRA EN EL CUESTIONARIO.

Alumno	A. global	A. académica	A. emocional	A. familiar	A. aspecto físico	A. social
1	5	6,67	1,67	7,5	6,67	2,5
2	5,17	6,67	0	9,17	6,67	3,33
3	5,67	1,67	4,17	8,33	8,33	5,83
4	5,83	6,67	4,17	5,83	8,33	4,17
5	6,17	4,17	8,33	7,5	6,67	4,17
6	6,17	8,33	3,33	7,5	5	6,67
7	6,33	5,83	4,17	9,17	5,83	6,67
8	6,33	2,50	5,83	10	8,33	5
9	6,83	5,83	7,5	8,33	6,67	5,83
10	7	5,83	5,83	7,5	6,67	9,17
11	7	5,00	5	9,17	7,5	8,33
12	7,33	8,33	6,67	7,5	7,5	6,67
13	7,5	9,17	3,33	10	6,67	8,33
14	7,67	6,67	8,33	10	6,67	6,67
15	8	5,00	7,5	10	9,17	8,33
16	8,33	6,67	6,67	10	8,33	10
17	8,5	6,67	10	10	6,67	9,17
18	8,50	10	6,67	10	8,33	7,5
19	8,67	8,33	10	6,67	10	8,33
20	8,83	9,17	9,17	9,17	8,33	8,33
21	9,17	10	7,5	10	8,33	10
22	9,67	10	9,17	10	10	9,17
23	9,83	10	10	10	10	9,17

ANEXO 4: IMÁGENES DEL PROGRESO ACTIVIDAD EL GLOBO DE LAS METAS METAS



Fecha: 22 de abril



Fecha: 24 de abril

18	8,5	9,33
19	8,67	8,67
20	8,83	8,83
21	9,17	9,17
22	9,67	9,17
23	9,83	9,83

ANEXO 6: TABLA CON PUNTUACIONES DE LOS ALUMNOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN.

	Acadé. 1	Acadé. 2	Emoc. 1	Emoc. 2	Fam. 1	Fam. 2	Físico 1	Físico 2	Social 1	Social 2
1	6,67	6,67	1,67	3,33	7,50	7,50	6,67	6,67	2,50	3,33
2	6,67	6,67	0,00	1,67	9,17	10,00	6,67	6,67	3,33	7,50
3	1,67	2,50	4,17	1,67	8,33	9,17	8,33	8,33	5,83	5,83
4	6,67	6,67	4,17	5,00	5,83	5,83	8,33	8,33	4,17	5,00
5	4,17	4,17	8,33	8,33	7,50	5,00	6,67	6,67	4,17	4,17
6	8,33	10,00	3,33	5,83	7,50	9,17	5,00	8,33	6,67	8,33
7	5,83	9,17	4,17	5,00	9,17	10,00	5,83	8,33	6,67	8,33
8	2,50	2,50	5,83	5,83	10,00	10,00	8,33	8,33	5,00	5,00
9	5,83	10,00	7,50	10,00	8,33	8,33	6,67	10,00	5,83	10,00
10	5,83	6,67	5,83	5,83	7,50	7,50	6,67	6,67	9,17	9,17
11	5,00	5,83	5,00	5,83	9,17	9,17	7,50	8,33	8,33	8,33
12	8,33	8,33	6,67	6,67	7,50	7,50	7,50	7,50	6,67	6,67
13	9,17	9,17	3,33	5,83	10,00	10,00	6,67	6,67	8,33	8,33
14	6,67	6,67	8,33	8,33	10,00	10,00	6,67	6,67	6,67	6,67
15	5,00	5,00	7,50	7,50	10,00	10,00	9,17	9,17	8,33	8,33
16	6,67	8,33	6,67	7,50	10,00	10,00	8,33	9,17	10,00	10,00
17	6,67	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	6,67	8,33	9,17	10,00
18	10,00	10,00	6,67	7,50	10,00	10,00	8,33	10,00	7,50	9,17
19	8,33	8,33	10,00	10,00	6,67	6,67	10,00	10,00	8,33	8,33
20	9,17	9,17	9,17	9,17	9,17	9,17	8,33	8,33	8,33	8,33
21	10,00	10,00	7,50	7,50	10,00	10,00	8,33	8,33	10,00	10,00
22	10,00	10,00	9,17	8,33	10,00	8,33	10,00	10,00	9,17	9,17
23	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	9,17	9,17