Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA PRESENCIAL

PROYECTO INTEGRADOR

PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ALUMNADO DE 4º DE EGB

Previo al grado académico de Licenciada en Educación Básica

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Educación Inclusiva

AUTORA

Adriana Anais Muñiz Angulo

ASESORA

Mgt. María Lirios Bernabé

Febrero,2023

ÌNDICE

1. INTRODUCCIÓN 3

1.1. Descripción del problema 4

1.2. Hipótesis de acción 5

1.3. Justificación 5

1.4. Objetivos 7

5.1. Objetivo general 7

5.2. Objetivos específicos 7

6. MARCO TEÓRICO 8

6.1. Inteligencia emocional 8

6.1.1. Modelos de inteligencia emocional 9

6.2. Educación emocional 15

6.3. La autoestima en los niños y niñas 16

6.3.1. Aspectos que influyen en la autoestima de los niños y niñas 18

6.4. Antecedentes 19

7. PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA 22

7.1. Temporalización 22

7.2. Metodología 25

7.3. Plan de actividades 25

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 33

REFERENCIAS 36

Bibliografías de recogida de actividades 39

9. ANEXO ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Índice de tablas

Tabla 1/ Cronograma de actividades..... 24
Actividades transversales
Tabla 2..... 25
Actividades especificas
Tabla 3/ Sesión 1..... 26
Tabla 4/ Sesión 2..... 26
Tabla 5/ *Sesión 3*..... 27
Tabla 6/ *Sesión 4*..... 27
Tabla 7/ *Sesión 5*..... 27
Tabla 8/ *Sesión 6*..... 28
Tabla 9/ *Sesión 7*..... 28
Tabla 10/ *Sesión 8*..... 28
Tabla 11/ *Sesión 9*..... 28
Tabla 12/ *Sesión 10*..... 29
Tabla 13/ *Sesión 11*..... 29
Tabla 14/ *Sesión 12*..... 30
Tabla 15/ *Sesión 13*..... 30
Tabla 16/ *Sesión 14*..... 31
Tabla 17/ *Sesión 15*..... 31
Tabla 18/ *Sesión 16*..... 31
Tabla 19/ *Sesión 17*..... 31
Tabla 20/ *Sesión 18*..... 32
Tabla 21/ *Sesión 19*..... 32
Tabla 22/ *Sesión 20*..... 32

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día casi todo el mundo cree saber sobre las emociones, pero si vas a las aulas de clases te podrás encontrar con lo opuesto a ello ya que, los maestros enseñan con todas sus metodologías menos con emociones, no le permiten al alumnado poder reconocer y expresar como se sienten. Es por ello, que los individuos deben saber y entender que las emociones y los sentimientos están en el centro de nuestra vida y gracias a ellas podemos conocernos a nosotros mismos. Sin embargo, hay que reconocer que nuestra vida emocional puede volverse caótica debido a experiencias traumáticas. Esta expresión anormal de emoción solo puede entenderse y resolverse con una comprensión adecuada de cómo funcionan y se desarrollan las emociones dentro del cuerpo humano. Si bien toda nuestra vida se basa en las emociones, muchos de nosotros no entendemos qué son ni cómo se desarrollan.

Es ahí la importancia de enseñar con emociones en las aulas de clases ya que, ahí está la base para que los niños y niñas puedan gestionar de manera adecuada sus emociones. Con la guía y ayuda del docente podrán regular sus emociones de tal forma que no exista una conducta destructiva por parte de ellos en el aula de clases. Por esta razón se propone el siguiente proyecto integrador ya que, con el mismo se quiere dar respuestas significativas a la falta de educación emocional, autoestima, y motivación en el alumnado de 4 EGB.

El presente proyecto integrador titulado “Proyecto de educación emocional en alumnado de 4º de EGB”, tiene como objetivo desarrollar la autoestima y la capacidad de automotivación del alumnado de 4º EGB en la institución educativa fiscal “15 de marzo” ubicada en la provincia de Esmeraldas.

Este proyecto aborda un primer apartado de introducción en donde se da a conocer la importancia que tiene la educación emocional en el desarrollo de los niñas y niñas y como esta influye de manera significativa en el proceso de enseñanza de cada estudiante a su vez da paso a la justificación y a los objetivos del mismo. El segundo apartado reúne todas las bases teóricas en la que se apoya el proyecto y algunas investigaciones previas que están sujetas al tema de investigación. Por último, tenemos un tercer apartado donde se muestra la propuesta de intervención con la temporalización, cronograma de actividades, metodología y la planificación de la evaluación.

1.1. Descripción del problema

La unidad Educativa “15 de marzo” está ubicada en el cantón Esmeraldas, es una institución educativa urbana con sostenimiento fiscal.

El centro ofrece distintos niveles educativos como educación inicial, educación básica y bachillerato en jornadas matutinas y vespertinas. Constando con un total de 1226 estudiantes de los cuales 611 son de género femenino y 615 de género masculino.

El equipo académico está formado por 52 docentes en aula, 40 son de género femenino y 12 de género masculino. Además, se cuenta con una secretaria, personal de servicio y con un departamento de consejería estudiantil (DECE).

Los docentes trabajan con grupos de 30 a 35 estudiantes, la diversidad en las aulas ha crecido en estos últimos años, en algunos grupos se encuentran estudiantes con dificultades de aprendizaje y necesidades educativas especiales.

Tomando como referencia las prácticas preprofesionales observo que uno de los problemas que existe en el centro es la existencia de niños y niñas de educación general básica con un bajo nivel de autoestima y desmotivación en las aulas de clase.

En la actualidad, la mayoría de los principales problemas de nuestros estudiantes están relacionados con la desmotivación escolar. Este hecho, que cada vez ocurre en edades más tempranas, se caracteriza por la falta de interés por el aprendizaje, bien porque tampoco hay interés por parte de los padres o por la baja autoestima de los mismos estudiantes. Muchos no se creen capaces de resolver las tareas que les proponen los docentes. Además, muchas veces los estudiantes consideran que el trabajo realizado en clase no guarda relación con su vida y por ello no prestan atención hacia el aprendizaje.

Los docentes hacen mención a que la falta de motivación en el alumnado puede suponer dificultades en el aprendizaje, esto puede desencadenar a su vez problemas familiares, baja autoestima o problemas en las relaciones sociales.

La pregunta que guiará este proyecto, formulando el problema que se intenta abordar es ¿Cómo fortalecer la autoestima y la capacidad de automotivación de los niños y niñas?

1.2. Hipótesis de acción

Esta propuesta se sustenta bajo el siguiente supuesto:

"A través de un programa de intervención basado en la educación emocional se espera fortalecer la autoestima y capacidad de automotivación en los niños y niñas de educación básica".

1.3. Justificación

La presente propuesta surge de la necesidad de considerar las consecuencias que conllevan una baja autoestima en el rendimiento académico. Esta puede ser causada por diferentes factores. Y solo si trabajamos la dimensión emocional se podrá favorecer la autoestima de los niños y niñas de la unidad educativa 15 de marzo.

Para Bisquerra (2012) la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas. La conciencia emocional es el requisito previo para la regulación de las emociones. Conciencia y regulación emocional deben considerarse competencias básicas para la vida, ya que quien las haya adquirido está en mejores condiciones para afrontar los desafíos que plantea la vida, siendo elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social (p. 8).

Roa (2013) define la autoestima como una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias (p.2).

Tal como se mencionó anteriormente en base a la problemática planteada los docentes manifiestan que la mayoría de los principales problemas de los estudiantes guarda relación con la desmotivación escolar. Este hecho, que cada vez ocurre en edades más tempranas, se caracteriza por la falta de interés de los niños por aprender, bien por la falta de interés de los padres o por la baja autoestima de los mismos estudiantes.

Se busca que los estudiantes interactúen con seguridad de conocerse a ellos mismos, manejando adecuadamente sus emociones, resolviendo conflictos desde la empatía y respetando la diversidad, a su vez que toman las decisiones acertadas con relación a sus deseos. De esta manera, se quiere fomentar un entorno que les ayude en la construcción de sus proyectos de vida a la vez que mejora el clima de aprendizaje (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018 p. 7).

Es por ello, que se requiere que los niños y niñas tengas la confianza de poder manejar y gestionar sus emociones de manera adecuada, cada uno de ellos debe de expresar de manera adecuada como se sientes además de aquello, deben de poder expresar de manera verbal o gestual como están y que situaciones provocan sus emociones positivas o negativas.

El ministerio de educación desarrollo una guía de Desarrollo Humano Integral la cual está dirigida a docentes para la implementación de habilidades para la vida en el sistema Nacional Educativo, en esta guía se dan distintas pautas de como el estudiante debe de manejar de manera correcta sus emociones, dando distintos criterios que el estudiante al pasar la básica elemental, media y superior debe de cumplir como por ejemplo gestionar de manera adecuada sus emociones, identificarlas, reconocerlas y comprenderlas Además de aquello, el alumnado debe de utilizar un vocabulario emocional para poder expresar sus emociones y no reprimirlas.

El primer aprendizaje de las emociones se produce en la familia pues el afecto que se manifiesta entre sus miembros es el que aporta en la confianza en sí mismos. La escuela es la institución social de mayor repercusión en la vida de los seres humanos, pues uno de los procesos más importantes de socialización se lleva a cabo en el ámbito escolar. Las interacciones sociales entre pares permiten al niño o niña comunicarse y manifestar sus emociones. Desde el punto de vista evolutivo el desarrollo emocional permite a las niñas y niños llegar a la autorregulación de las emociones (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018 p. 28).

Esta propuesta se justifica porque se hace necesario fomentar la autoestima sana en los niños y niñas, que les lleve a tener predisposición y actitud positiva frente al aprendizaje, para que de esta forma cada niño cuente con la confianza y motivación suficiente para convertirse en un estudiante proactivo que enfrente adecuadamente los retos escolares.

Por otro lado, una sana autoestima se hace pertinente a la hora de llevar a cabo los compromisos académicos, además de todo lo anteriormente expuesto, el niño está siendo formado para que en su edad adulta llegue a ser un agente de cambio social, procurando que sus intervenciones y aportes puedan tener trascendencia generando cambios positivos para su propia vida, entorno y sociedad. El desarrollo de sus competencias emocionales puede ser un factor determinante para ello.

La siguiente propuesta es de gran importancia, considerando que se efectuará por primera vez en la U.E.F. 15 de marzo una intervención educativa orientada a fortalecer la autoestima en los niños y niñas, favoreciendo así una educación integral de calidad para cada uno de ellos /as.

El trabajo tiene un gran valor puesto que podrían llevarse a cabo futuras intervenciones a partir de la propuesta diseñada, dinamizadas por docentes que trabajen en niveles de educación básica y quieran incrementar los conocimientos que poseen sobre la importancia de la autoestima de los estudiantes de básica media.

Esta propuesta va dirigida a los estudiantes de 4to EGB de la Unidad Educativa Fiscal 15 de marzo, por tanto, ellos son los beneficiarios directos, puesto que las actividades están orientadas a fortalecer en ellos el desarrollo de una sana autoestima y de habilidades de automotivación hacia el aprendizaje.

Los beneficiarios indirectos serían los docentes y los padres de familia porque podrán reflexionar sobre la importancia de la autoestima y la automotivación, así como sobre la incidencia que estas tienen en el aprendizaje.

1.4. Objetivos

5.1.Objetivo general

Desarrollar la autoestima y la capacidad de automotivación del alumnado de 4º EGB.

5.2.Objetivos específicos

- Desarrollar actividades que favorezcan la automotivación.
- Desarrollar actividades que favorezcan la autoestima en el alumnado.

6. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentan las bases teóricas y estudios previos sobre los cuales se sustenta este trabajo de intervención educativa.

6.1. Inteligencia emocional

En el siglo XX, comenzaron los estudios sobre la inteligencia emocional, donde comienzan a surgir hipótesis con base a investigaciones realizadas sobre este tema. Esta inteligencia comienza a desarrollarse desde que el individuo nace, creando habilidades o características que lo determinan, tales como: ser capaz de motivarse, persistir frente a las decepciones, controlar el impulso, demostrar la gratificación, regular el humor, evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanza (Galvis, 2007, p. 42)

Goleman (1999) citado por Galvis (2007) menciona que la inteligencia emocional no significa ser "simpático", tampoco no significa dar rienda suelta a los sentimientos, "sacar todo afuera", por el contrario, significa, manejar de la manera correcta los sentimientos, en tal sentido, expresarlos adecuadamente y con efectividad, permitiendo que las personas trabajen juntas, sin roces y en busca de una meta común (p. 43).

Según Mayer y Salovey (1990) citado por Bisquerra (2020) la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Su modelo se estructura en cuatro bloques: Percepción emocional; Facilitación emocional del pensamiento, Comprensión emocional y Regulación emocional (p. 43).

Para Goleman (1995) en cambio, la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas.

Para Bisquerra (2012) la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas. La conciencia emocional es el requisito previo para la regulación de

> las emociones. Conciencia y regulación emocional deben considerarse competencias básicas para la vida, ya que quien las haya adquirido está en mejores condiciones para afrontar los desafíos que plantea la vida, siendo elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social (p. 8).

Es por ello, que además de preparar a los individuos para resolver problemas con inteligencia y habilidades de razonamiento, es importante desarrollar la inteligencia emocional ya que, esta ayuda al individuo a lograr el éxito y la felicidad personal. La inteligencia emocional no es una habilidad estática, sino que es algo que se desarrolla a lo largo de la vida y un individuo puede mejorar o cambiar con el tiempo. Por otro lado, la inteligencia emocional no solo se adquiere con las emociones, sino que, el individuo debe entender que para tener éxito no basta con la excelencia intelectual o la habilidad técnica, debe aprender a reconocer y valorar las habilidades a través de su trabajo diario para obtener resultados positivos en la vida (Galvis, 2007, p. 43).

6.1.1. Modelos de inteligencia emocional

La inteligencia emocional proporciona distintas herramientas que pueden ayudar a las personas a reconocer y gestionar de manera adecuada sus emociones, permitiendo que los individuos desarrollen habilidades que los ayudaran a que se adapten al cambio. Es por ello que García y Giménez (2010) plantean los principales modelos de la IE y sus componentes, los cuales son.

- **Modelo de Salovey y Mayer:** Describe la capacidad que tenemos para percibir, comprender y regular nuestras emociones y la de los demás, permitiendo desarrollar un comportamiento adaptativo. Los principales componentes de este modelo son:
    - **Percepción emocional:** consiste en la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz
    - **Facilitación emocional del pensamiento:** se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es efectivamente importante.

- **Compresión emocional:** supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (i.e., los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona).
- **Regulación emocional:** habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas (p.47).

- **Modelo de Bar-On:** Permite identificar al igual que en el modelo anterior las emociones de uno mismo y las de los demás, pero también guía los pensamientos y acciones. Los principales componentes de este modelo son:
  - **Componente de inteligencia Intrapersonal**
    - **Autoconcepto:** Representa la capacidad del individuo de mirar hacia su mundo interior, esta habilidad está directamente relacionada con la autoconciencia, con el conocimiento y apropiación de deberes y derechos.
    - **Autoconciencia emocional:** Este factor se define como la capacidad de ser conscientes, identificar y comprender las emociones propias, saber lo que está sintiendo y su origen.
    - **Asertividad / autoexpresión emocional**: Este factor es muy importante y representa la capacidad para expresar de manera efectiva y constructiva tanto los sentimientos de sí mismo, pensamientos, como sus opiniones cognitivas.
    - **Independencia:** Es la capacidad de ser autosuficiente y libre de la dependencia emocional de los demás y ser autodirigido por el pensamiento propio.
    - **Autorrealización:** Es la capacidad para establecer metas personales y el impulso para alcanzarlas a fin de elevar y actualizar el potencial propio interno.

  - **Componente de inteligencia Interpersonal**
    - **Empatía:** Es la capacidad de conocer y entender cómo se sienten los demás y ser sensible ante las necesidades del otro, de leer emocionalmente a otras personas y de captar pistas emocionales.
    - **Responsabilidad Social:** Se define como la capacidad del individuo para identificarse con los grupos sociales, entre amigos, en el trabajo y en la

comunidad, así como con los demás de una manera constructiva y colaboradora.

- ❖ **Relaciones Interpersonales:** Es la capacidad para establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias y relacionarse bien con los demás.

- **Componente de Manejo del Estrés**
  - ❖ **Tolerancia al Estrés:** Este factor es definido como la capacidad de manejar las emociones de manera efectiva y constructiva, se trata de poder resistir y lidiar con los eventos adversos y las situaciones estresantes.
  - ❖ **Control de los Impulsos:** Es la capacidad de resistir o retrasar un impulso o tentación de actuar; asume la capacidad de aceptar los impulsos agresivos, así como controlar el comportamiento hostil y potencialmente irresponsable.
- **Componente de Adaptabilidad**
  - ❖ **Prueba de la realidad:** Se entiende como la capacidad para validar objetivamente los sentimientos propios y pensar con la realidad externa.
  - ❖ **Flexibilidad:** Este factor se basa en la capacidad para adaptar y ajustar los sentimientos, pensamientos y comportamiento a las nuevas situaciones y condiciones del medio.
  - ❖ **Resolucion de problemas:** Significa resolver con eficacia problemas de naturaleza personal he interpersonal.
- **Componente del estado de ánimo en general**
  - ❖ **Optimismo:** Se define como la capacidad de mantener una actitud positiva y esperanzada hacia la vida incluso frente a la adversidad.
  - ❖ **Felicidad:** Este factor se define como la capacidad del individuo de sentirse satisfecho consigo mismo, con los demás y con la vida en general (p.46 y 47).

- **Modelo de Goleman:** En este modelo el cociente intelectual (CI) se relaciona con el cociente emocional (CE), hacen referencia a las competencias sociales que se deben tener para poder desenvolverse en la vida, por ende, ambos se relacionan y pueden llegar al mismo fin. Los principales componentes de este modelo son:

  - ❖ **Conciencia de uno mismo:** Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
  - ❖ **Autorregulación:** Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos. Motivación: Se explican cómo tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.

- ❖ **Empatía:** Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- ❖ **Habilidades sociales:** Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo (p.46).

- **Modelo de Bisquerra:** Bisquerra señala que la inteligencia emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo (Bisquerra y Pérez, 2007). Los principales componentes de este modelo son:

  - **Conciencia emocional:** Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Esta conciencia es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales.
    - ❖ **Toma de conciencia de las propias emociones:** capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
    - ❖ **Dar nombre a las emociones:** Eficacia en el uso del vocabulario emocional.
    - ❖ **Comprensión de las emociones de los demás:** capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
  - **Regulación emocional:** Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
    - ❖ **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:** los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
    - ❖ **Expresión emocional:** capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.
    - ❖ do deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo).
    - ❖ **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

- **Competencia para autogenerar emociones positivas:** capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

- **Autonomía emocional:** Incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal.
  - **Autoestima:** tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
  - **Automotivación:** capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
  - **Actitud positiva:** capacidad para tener una actitud positiva ante la vida.
  - **Responsabilidad:** intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
  - **Auto-eficacia emocional:** capacidad de auto-eficacia emocional, el individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea.
  - **Análisis crítico de normas sociales:** capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales.
  - Resiliencia para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.

- **Competencia social:** capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.
  - **Dominar las habilidades sociales básicas:** escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, etc.
  - **Respeto por los demás:** intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
  - **Practicar la comunicación receptiva:** capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
  - **Practicar la comunicación expresiva:** capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.

- **Compartir emociones:** conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- **Comportamiento pro-social y cooperación:** capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- **Asertividad:** mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad.
- **Prevención y solución de conflictos:** capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.
- **Capacidad de gestionar situaciones emocionales:** habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación.

- **Competencia para la vida y el bienestar:** Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida.
  - **Fijar objetivos adaptativos:** capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
  - **Toma de decisiones en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria:** Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
  - **Buscar ayuda y recursos:** capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
  - **Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida**: Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso.
  - **Bienestar subjetivo:** capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
  - **Fluir:** Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social (p.9)

Para concluir debemos mencionar que estos modelos sobre la inteligencia emocional van a permitir la posibilidad que los niños y niñas mejoren su estilo de vida, además les ayudara a conocer y comprender las emociones propias, las de los demás ya a gestionar y expresar las emociones adecuadamente. Por otro lado, cabe recalcar que, aunque cada modelo es diferente y que cada uno de ellos incorpora distintos componentes todos ellos hacen referencia a la inteligencia emocional como una habilidad necesaria para el desarrollo integral y el bienestar de todas las personas.

6.2. Educación emocional

La educación emocional juega un papel fundamental en la vida de cada individuo ya que, gracias a ellas las personas pueden expresar como se sienten y desarrollar distintas estrategias que les permiten poder reconocer y gestionar de manera adecuada como se sienten personalmente y ante distintas situaciones de su día a día. En este apartado se podrá evidenciar qué es la educación emocional desde la perspectiva de varios autores, además, se abordará la importancia que tiene la educación emocional en el desarrollo integral y personal de los niños y niñas.

> Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana (p. 130).

Por otra parte, es imprescindible darse cuenta del valor necesario que tiene la educación emocional en la vida de los niños y niñas y es por ello que tanto el profesorado como los padres de familia deben estar dispuestos a invertir tiempo y energía en las emociones de los niños/as y jóvenes. Ya que, solo las creencias de los profesores y de las familias pueden poner en práctica una educación emocional eficaz. Del mismo modo, cuando los docentes y los padres de familia adquieren las competencias emocionales apropiadas, pueden conectarse mejor con los estudiantes y con sus hijos contribuyendo de esta manera al desarrollo de competencias emocionales de cada uno de los niños/as (Bisquerra, 2011, p. 1).

La educación emocional hace hincapié en la conciencia de las propias emociones y el entrenamiento de la autorregulación, intentando cambiar el paradigma clásico que tiene la educación que solo se enfoca en los contenidos curriculares, deja de lado todos los conceptos básicos inherentes a emociones y sentimientos. Y ello debido a que, las emociones son el motor que todos los individuos tienen, es aquella energía que los impulsan a "vivir" alegres y en paz con ellos mismos (Muslera,2016, p. 14).

"La educación emocional ha de entenderse como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral (Vivas, 2003, p.8). A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000) se destacan los siguientes principios de la educación emocional"

a) El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: esto hace mención a que la educación debe centrarse en los sentimientos para desarrollar la capacidad de reconocerlos y de expresarlos de forma auténtica y adecuada.
b) La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social.
c) La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente en el individuo por el resto de su formación académica.
d) La educación emocional debe tener un carácter participativo porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
e) La educación emocional debe ser flexible por cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

Bisquerra y Filella (2003) mencionan que los medios de comunicación también pueden actuar como transmisores de educación emocional facilitando recursos, programas, etc, por ejemplo, la televisión con la difusión de programas que eduquen emocionalmente. (p.65). Por otro lado, cabe mencionar que si se desea trabajar a profundidad el tema de las emociones en las horas de clase los maestros podrán hacer uso de distintos programas que existen para trabajar la educación emocional.

6.3. La autoestima en los niños y niñas

La autoestima es un factor fundamental en la vida de los niños y niñas, ya que si tienes una buena autoestima tendrás el coraje de probar cosas nuevas, hacer nuevos amigos y creer en ti mismo y en todas las capacidades que tienes para lograr todo lo que te propones.

Es por ello, que día a día se debe trabajar en la autoestima de los niños y niñas debido a que, en la actualidad existen distintos factores que hacen que los jóvenes no crean en ellos mismo y no tengan un buen autoconcepto propio.

> Existen varios conceptos de autoestima, sin embargo, todos coinciden en una idea central: conocerse así mismo, es la función de velar por uno mismo, es auto defenderse, valorarse, autoestimarse y auto observarse. La autoestima es aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos. Depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno. Constituye una actitud hacia sí mismo (Acosta y Hernández, 2004, p. 3).

Por otro lado, la autoestima es el valor que las personas se dan a sí mismas mismos. A veces es positiva, y es ahí cuando se habla de autoestima positiva, esa valoración de nuestras propias capacidades y de lo que la persona puede dar por sí sola. Cuando el valor que se da uno a si mismo es negativo, se habla de una autoestima baja. La forma en que un niño o una niña se siente consigo mismo está determinada, o al menos condicionada, por la información que recibió sobre sí mismo a una edad temprana de las personas que más le importaban. A veces la información que se recibe no es clara ni directa, sino vaga, dispersa o contradictoria, lo que crea más confusión y más conflicto para crear una identidad clara, positiva y sana. La forma en que nos percibimos y evaluamos a nosotros mismos determina y afecta profundamente la forma en que nos comportamos, sentimos y enfrentamos la vida (Lemes et al., 2014, p.23).

Mendoza (2018) menciona “algunos componentes de la autoestima que es necesario conocer y desarrollar para poder fortalecer el amor a sí mismo”.

- **Autoconcepto:** se refiere a todas las creencias que tienes de ti mismo(a), es lo que piensas de ti, sobre tu esencia, lo que eres, tus características, tus capacidades, entre otras cosas. Este aspecto es de suma importancia y es sobre el cual se fundamenta la autoestima.
- **Autoconocimiento:** este aspecto hace referencia a la importancia de conocerse uno mismo de saber cuáles son nuestras debilidades y fortalezas. De igual forma de enseña a ver quién eres y a dónde quieres llegar.
- **Autoconfianza:** este es otro pilar básico de la autoestima, y se refiere a creer en ti, a saber, que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estás en la actitud correcta.

- **Autoimagen:** es un elemento fundamental para el amor propio es gustarse a sí mismo(a) ayudándote a darte cuenta cómo te ves a ti, qué tanto te gustas y que te agrada y que no.
- **Autoaceptación:** este último componente hace referencia a que el individuo debe conocerse muy bien, tener una buena autoconfianza y gustarse mucho, hay que aceptar todos estos aspectos (p.1).

La autoestima tiene un gran impacto en el proceso de aprendizaje, ya que los estudiantes con autoestima alta podrán desempeñarse mejor en el proceso educativo. Por otro lado, los estudiantes que tienen una imagen positiva de sí mismos pueden encontrarse en su mejor momento de aprendizaje y es probable que enfrenten problemas en el proceso de enseñanza. Otro beneficio de aplicar una autoestima adecuada al proceso educativo es el potencial para desarrollar la creatividad de los estudiantes, el autodesarrollo y la conexión con los demás de mejores maneras. Tener una alta autoestima facilitará el proceso de aprendizaje del alumno ya que le hará sentir confianza en sí mismo, sentirse competente, valioso y capaz de tomar sus propias decisiones en base a lo que mejor le funcione (Zamora, 2012).

6.3.1. Aspectos que influyen en la autoestima de los niños y niñas

Según Armas (2020) "la formación de nuestra autoestima depende de muchos aspectos". Entre estos aspectos cabe señalar:

- **La educación**

La educación es clave ya que, es importante reforzar a los niños de manera adecuada; si le repites constantemente que "no vale para…", sin duda se quedará con esa idea.

Hay que reforzarles sus esfuerzos, sus talentos, sus habilidades; es decir, aspectos concretos. Nada de "eres el mejor del mundo", eso es muy ambiguo y, además, no es verdad.

- **Las experiencias**

También va a depender de los éxitos y fracasos que los individuos han tenido a lo largo de su vida. Del mismo modo, cabe recalcar que lo éxitos ayudan a que las personas confíen en ellos mismos llevándolos así a pensar que sí valen.

- **Nuestro nivel de perfeccionismo**

Querer ser perfectos también afecta a nuestra autoestima, pero a la baja autoestima. Entre otras cosas porque, considerarnos perfectos significa que no podemos o no nos damos permiso para equivocarnos nunca; y eso, simplemente no es posible. No hay nadie perfecto y no hay nadie que no se equivoque nunca.

- **Ser realistas**

Ser realistas significa que somos conscientes de nuestras fortalezas, debilidades, cualidades, defectos, virtudes, etc.… que sea incondicional, lo que quiere decir es que "me acepto, me quiero y me respeto tal y como soy, con mis virtudes y mis defectos".

- **Cambiar lo que sea posible**

Lo que no se puede cambiar, hay que aceptarlo, es lo más inteligente, por ejemplo, la altura, por más que uno quiera medir más no va a poder ser. De lo que sí está en tu mano cambiar, tendrás que elegir entre sentirte mal por ello, o trabajar para poder modificarlo (p.1).

6.4. Antecedentes

Balsalobre (2014) realizó una propuesta para mejorar la inteligencia emocional en 4º de EGB, cuyo objetivo era diseñar actividades para que los niños aprendan a percibir y expresar sus propias emociones y a comprender las de los demás; así como regular sus estados de ánimo. Con esta propuesta concluye que es posible el desarrollo de competencias emocionales a través de actividades y conductas determinadas en el aula. Ya que, si el docente ayuda a que los alumnos perciban y comprendan las emociones positivas y sepan regular las negativas con conductas adecuadas, se estará trabajando desde el ámbito educativo para que así los alumnos puedan afrontar situaciones y resolver conflictos de la manera más adecuada para ellos.

González et al. (2020) realizaron una investigación, cuyo propósito era analizar si la autoestima media la relación entre apoyo social y bienestar subjetivo en niños de educación básica que se encuentran en condición de vulnerabilidad social por situación de pre-cariedad económica. En efecto, se realizaron dos estudios dirigidos a 100 niños/as mexicanos con un rango de edad entre 11 y 13 años y a 107 participantes (46 niños y 61 niñas) de la ciudad de Mendoza Argentina. Se aplicó el instrumento de escala de apoyo social de González y Landero; la escala de autoestima de González Arratia; la escala de afecto positivo, negativo (PANAS) de Watson et.

al; y la escala de Satisfacción con la vida (SV) de Diner et. al. Entre los resultados recabados, cabe señalar un nivel moderado de Apoyo Social y de autoestima total, así como alta afectividad positiva, moderada afectividad negativa y en el caso de la Satisfacción de Vida se interpreta que están en un nivel de satisfechos. Finalmente se concluye que, en el caso de los niños argentinos, los puntajes promedio son ligeramente menores en todas las variables evaluadas respecto a los niños mexicanos.

Mirandas (s.f.) realizó una propuesta para la mejora de la autoestima en la educación primaria la cual está dirigida al Centro de Educación Infantil y Primaria de la ciudad de Segovia, denominado Domingo de Soto este es un centro oficial bilingüe en inglés, en toda la etapa de Primaria el objetivo de esta propuesta era que el alumnado desarrolle y mejore su autoconcepto y autoestima propia. Además, de aquello busca que los niños y niñas interioricen ambos conceptos, para ello se trabajara con distintas actividades las cuales están divididas por sesiones y se ajustaran al horario normal del centro, las actividades propuestas están pensadas para ayudar a los estudiantes a que primero se conozcan a ellos mismo y, además, que se amen tal cual son. A pesar que el en centro los niños/as hablaban inglés comprendían muy bien el español, pero a pesar de aquello, existía la posibilidad que no siempre entendieran el propósito de una actividad o la tarea que se les ha encomendado. Por ello, la maestra distribuía a los alumnos en grupos para que estén cerca de niños que les puedan ayudar y explicarles conceptos que algunos niños/as no hayan entendido. Para saber si los objetivos propuestos se cumplieron se le realizo una evaluación con distintos criterios a los estudiantes luego se utilizó la técnica básica para evaluar la cual era la observación activa y la interacción con los alumnos. En conclusión, la propuesta fue muy bien aceptada por el alumnado de primaria y además ayudo a que ellos sean más empáticos y desarrollen una buena autoestima y autoconcepto propio. Es por ello que el docente debe de tener claro que los niños también están creciendo como personas, y necesitan también educación emocional y social, como la autoestima, los valores o las capacidades sociales.

Rogers (2002) citado en Carmona (2013) menciona que 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. Esta idea ha sido reconocida casi por la totalidad de los autores que han estudiado el self

James (1989) citado en Carmona (2013) menciona que, 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.

Muñoz (2011) citado por Chota y Shahuano (2015) señalan que en la investigación: Relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo. Llegó a la siguiente conclusión: Que un 44% de niños/as presenta autoestima baja, un 36% autoestima baja-sobre compensada, un 5% autoestima sobrevalorada y sólo un 15% autoestima adecuada. Los niños/as con autoestima adecuada presentaron, a su vez, altos niveles de creatividad, mayor autonomía, menor impulsividad y mejor rendimiento académico. Que Los hallazgos de esta investigación confirman la relevancia de la autoestima para la experiencia escolar, al estar ésta vinculada al rendimiento académico y al desenvolvimiento conductual de niños y niñas de primer ciclo básico.

Broc (2000) citado por Chota y Shahuano (2015) señalan que en su investigación: Autoestima y aprendizaje escolar llegó a la siguiente conclusión: Los estudiantes que perciben alta su competencia escolar tienen más probabilidad de alcanzar el éxito académico, mientras que aquellos cuya competencia percibida es más bien baja tienen más probabilidad de ser peores estudiantes.

7. PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

A continuación, se presenta la siguiente propuesta que tiene como objetivo fortalecer el nivel de autoestima que tienen los niños y niñas en el ámbito escolar de este modo, se desarrollaran actividades para favorecer el autoconocimiento y autoestima en el alumnado, ya que, se ha evidenciado que la autoestima nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos, lo que repercute en nuestro comportamiento.

Por lo tanto, una buena autoestima puede ayudarnos a amarnos a nosotros mismos y de la misma manera nos ayuda a tener más confianza, seguridad y, lo más importante, es que nos brinda la oportunidad de estar en sintonía con nosotros mismos. Cuando nos conocemos perfectamente, sabemos cuáles son nuestras fortalezas y debilidades. Entonces, esto nos permite trabajar en el desarrollo de nuestras virtudes para desarrollar lo mejor de nosotros mismos.

Esta propuesta está dirigida al alumnado de 4to año de educación básica El motivo por el cual se ha elegido este año básico es para desarrollar en ellos la autoconciencia y el quererse a ellos mismos ya que, se encuentran en una etapa de su vida en donde todo les afecta. Además, en la escuela los niños y niñas tienden a ser muy hirientes y llegan a lastimar la autoestima de sus compañeros, es por ello que con esta propuesta se quiere fortalecer la autoestima para que, de este modo, tengan toda la confianza de ser ellos mismos, ya que, las personas con baja autoestima carecen de las habilidades sociales necesarias para formar relaciones efectivas y satisfactorias con los demás. La baja autoestima afecta la forma en que juzga el comportamiento de los demás y el de él mismo.

7.1. Temporalización

Esta propuesta está centrada en la autoestima. Tiene la duración de un quimestre contemplado en 5 meses, consta de 25 sesiones de las cuales 5 son actividades transversales y 20 actividades específicas en donde se trabajará el tema de la autoestima, y automotivación de los niños y niñas de 4to.

Durante la semana las actividades transversales se trabajarán todos los días en un tiempo de 15 a 20 minutos ya sea en las primeras horas o en el caso de algunas actividades después de recreo. Sin embargo, las actividades específicas se desarrollarán un día de la

semana, en las últimas horas teniendo una duración de 30 minutos, dichas sesiones estarán vinculadas a las horas de acompañamiento que establece el currículo nacional.

Tabla 1/ Cronograma de actividades

Acciones	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Las gafas positivas	X																			
Mi flor		X																		
Dibujo con colores			X																	
Con mímicas me expreso				X																
El dado de las emociones					X															
Hay una carta para mí						X														
Abracadabra							X													
Cuerpos expresivos								X												
El amigo ideal									X											
Listado de muestras fortalezas										X										
El sorteo de autoregalos											X									
Presentación: soy yo…												X								
Carta a mí mismo													X							
Juego de las estrellas														X						
La silla caliente															X					
Juego de elogios																X				
Mis cualidades positivas																	X			
El sobre																		X		
Diario de autoestima																			X	
Mini chef																				X

7.2. Metodología

Esta propuesta de intervención se llevará a cabo mediante actividades breves y significativas que atraigan la atención de los niños y niñas y al mismo tiempo que genere en ellos la reflexión y el pensamiento crítico, dichas actividades se desarrollarán de forma activa, participativa y colaborativa. La metodología de cada sesión está basada en la participación constante y activa de los alumnos, así como la interacción entre ellos. Se agrupará a los estudiantes dependiendo de la naturaleza de las actividades. En ocasiones el alumnado trabajará de forma individual dependiendo la actividad y a veces se realizarán pequeños grupos. Pero claro siempre teniendo en cuenta que el trabajo estará enfocado de manera colaborativa y cooperativa, donde el aporte de cada alumno será necesario y significativo para lograr el objetivo de la sesión.

7.3. Plan de actividades

Actividades transversales

Tabla 2

Tema de la clase	Objetivo	Desarrollo	Recursos
Saluda conmigo	Desarrollar en el alumnado un trato único mediante la utilización de saludos personalizados	Que los niños decidan cómo quieren ser saludados al entrar al aula: abrazo, palmada, apretón de manos o movimiento corporal.	link para imprimir los saludos: http://www.materialeseducativosmaestras.com/2018/11/rutina-saludos-entrar-clase.html
Conozcámonos a nosotros mismos	Desarrollar la creatividad y la autonomía en los niños/as en su aprendizaje.	Crear un espacio en el aula que favorezca la comunicación visual y corporal de los alumnos en su defecto colocar el aula en forma de círculo o de U.	no se necesitan recursos en específicos solo a los alumnos, el aula y las bancas.
Seamos amigos	Desarrollar la creatividad y la autonomía en los niños/as en su aprendizaje.	Generar un clima de seguridad, respeto, cordialidad y confianza ante los alumnos, dado que el docente es un referente modelo para sus alumnos.	no se necesitan recursos en específicos solo a los alumnos.
Aprendamos juntos	Tomar conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos e Identificar las características positivas que tiene cada persona.	Hacer que los niños se miren al espejo todos los días, y sonrían al verse. Nos enfocaremos en la persona que tenemos ante nosotros y le diremos frases agradables, que hagan sentir bien a esa persona (nosotros mismos).	espejo y al alumnado.

Se tú mismo	Identificar y mencionar características positivas de uno mismo.	Lista de AFIRMACIONES POSITIVAS: Se trata simplemente de escribir varias frases positivas sobre uno mismo y repetirlas a diario hasta que se interiorizan.	no se necesitan materiales

Actividades especificas

Tabla 3/ *Sesión 1*

Actividades de motivación	
Sesión: 1 **Las gafas positivas**	Duración: 30 minutos
Objetivo: Describir y expresar emociones estableciendo conductas positivas de uno mismo.	
Desarrollo: Un gran enemigo de la autoestima es ser negativo, o ver siempre lo malo de cada situación. Por eso con estas gafas vamos a tratar de ayudar a los más pequeños a ser más positivos, a ver las oportunidades en las dificultades diarias y a saber centrarse en las cualidades positivas de uno mismo y de los demás, en lugar de ver solo los defectos. Daremos a cada niño/a unas gafas para recortar y colorear. Al finalizar la decoración de las gafas se le dirá al alumnado que son mágicas y que al ponérselas en su ojos solo verán cosas positivas de sus compañeros.	
Recursos: lápices de colores, tijera y link para imprimir las gafas: https://drive.google.com/file/d/1t0QYFszKfVO3mDU5ZQDDCUllh853i061/view	

Tabla 4/ *Sesión 2*

Actividades de autoestima	
Sesión: 2 **Mi flor**	Duración: 30 minutos
Objetivo: Reconocer las cualidades que tienen ellos mismos y las demás personas. Fomentando la amabilidad, el vínculo afectivo y la conexión entre los participantes.	
Desarrollo: Con esta actividad potenciamos la autoestima de los participantes a la vez que mejoramos su autoconcepto. Además, aprenderán a reconocer las cualidades buenas que hay en ellos y en los demás. Fomentaremos también la amabilidad, el vínculo afectivo y la conexión entre los participantes.  Repartimos una cartulina u hoja de papel en blanco a cada participante y les animamos a dibujar en ella una flor tipo margarita, con unos 5-6 pétalos. En el centro de la flor cada uno debe escribir su nombre. Opcionalmente podemos pegar una foto carnet en lugar del nombre. Para empezar cada uno debe escribir en un pétalo de su propia flor alguna cualidad o habilidad positiva que crea que posee, algo que le guste de sí mismo, algo que se le dé bien o algo de lo que esté orgulloso. Evitar halagos al físico. A continuación, se pasa la hoja al participante sentado a la derecha y ahora es este quien debe escribir algo positivo sobre la persona a quien pertenece la flor. Seguiremos pasando la hoja hasta que estén todos los pétalos rellenados.	

Recursos: cartulinas, hojas de papel blanco, lápiz o esfero, foto carnet de cada uno de los alumnos, goma, palos de helado.

Tabla 5/ *Sesión 3*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 3 **Dibujo con colores**	Duración:30 minutos
Objetivo: Identificar distintas situaciones y emociones en diversos contextos.	
Desarrollo: Dibujar, pegar o calcar en una hoja diferentes situaciones en las que el niño se identifique: puede ser en un parque, con la familia, jugando, en el colegio, en la playa o en la montaña. En cada hoja colocar una cara sin gestos, para que el niño pueda dibujarle la emoción que le causaría cada situación. Esta actividad permite que el niño comience a visualizar cada situación. Se puede ir narrando qué pasa en ese escenario involucrando al niño. Luego, se le pide que dibuje la cara que está en cada hoja. Se espera lograr que el niño identifique las distintas emociones que le pueden causar diversos contextos, promoviendo el autoconocimiento. Además, visualizar cómo reacciona al estar con otros. De igual modo, permite que el niño pueda expresar sus sentimientos y propicia la interacción padre-hijo, afianzando los lazos.	
Recursos: hojas blancas, lápices de colores, lápiz, borrador	

Tabla 6/ *Sesión 4*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 4 **Con mímicas me expreso**	Duración: 30 minutos
Objetivo: Propiciar actividades que ayuden al niño y niña a expresarse de cualquier forma. Favoreciendo la interacción entre padres e hijos. Además, incentivando la conexión con otras personas aprendiendo de sus expresiones.	
Desarrollo: En circunstancias en las que no puedan hablar, existen otras formas de expresar los sentimientos. Es una faceta que forma parte del autoconocimiento. Realiza unas tarjetas con palabras o frases, luego dividir a los niños/as en cuatro grupos. Cada grupo escoge un miembro para hacer la mímica. Se puede ayudar a los niño/as dándole ideas para realizar los gestos. De esta manera, se podrá ver cuáles son sus limitaciones y habilidades.	
Recursos: tarjetas con palabras o frases.	

Tabla 7/ *Sesión 5*

Actividades de las emociones	
Sesión: 5 **El dado de las emociones**	Duración: 30 minutos
Objetivo: Expresar una situación según la emoción selecciona.	
Desarrollo: La docente lleva un dado con distintas emociones a la clase (rabia, alegría, tristeza, miedo, vergüenza y comodín). Cada uno de los niños tira el dado y según el lado en el que caiga debe compartir una situación en la que haya vivido esa emoción. Luego debe representar corporalmente esa emoción.	
Recursos: dado de las emociones.	

Tabla 8/ *Sesión 6*

Actividades de motivación	
Sesión: 6 **Una carta para ti**	Duración: 30 minutos
Objetivo: Expresar una situación según la emoción que desarrolle dependiendo cada situación de su vida.	
Desarrollo: El alumnado de forma individual deberá escribir tres cualidades positivas y tres defectos que crea tener los cuales guardará en una carta. La carta se deberá pasar de compañero a compañero, los cuales deberán de aumentar tres cualidades más que ellos reconozcan de sus compañeros. Por último, cada uno de los estudiantes deberá leer lo que sus compañeros han escrito sobre él o ella.	
Recursos: lápiz, hojas blancas, sobre.	

Tabla 9/ *Sesión 7*

Actividades de automotivación	
Sesión: 7 **Abracadabra**	Duración:30 minutos
Objetivo: valorarse como miembro de un grupo. Tener persistencia en superar las dificultades. Tener iniciativa.	
Desarrollo: uno de los niños hace de mago. El juego empieza colocando todas las imágenes encima de la mesa. Los participantes los observan durante dos minutos, se dan la vuelta y pronuncian la frase «Abracadabra, desaparece». El niño que hace de mago tiene que suprimir una de las imágenes. Gana el que primero se dé cuenta de la imagen que ha desaparecido.	
Recursos: imágenes diferentes.	

Tabla 10/ *Sesión 8*

Actividades de automotivación	
Sesión: 8 **Cuerpos expresivos**	Duración: 30 minutos
Objetivo: Valorarse como miembro de un grupo. Tener iniciativa.	
Desarrollo: se escriben en los papelitos nombres de animales (macho y hembra). por ejemplo, «León» en un papelito, «Leona» en el otro (tantos papeles como participantes). Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante cinco minutos, sin hacer sonidos, deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se cogen del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no puede decir a su pareja qué animal es. Una vez que todos tienen su pareja, dicen qué animal estaban representando cada uno para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de participantes han de decir qué animal representan y si forman la pareja correcta.	
Recursos: papeles pequeños.	

Tabla 11/ *Sesión 9*

Actividades de motivación	
Sesión: 9 **El amigo ideal**	Duración: 20 minutos
Objetivo: Adquirir y mejorar las cualidades que creemos no poseer. E identificar las cualidad buenas de mis demás compañeros.	
Desarrollo: Se propone a cada alumno que piense en su mejor amigo y que escriba en una nota las cualidades que posee, sin especificar su nombre. Un alumno secretario recoge las	

hojas y va a notando en la pizarra las cualidades señaladas y la frecuencia con que aparece cada una de ellas. Los alumnos copian la lista de cualidades preferidas y se propone.
Recursos: hojas, lápices, marcador de pizarra

Tabla 12/ *Sesión 10*

Actividades de autoestima	
Sesión: 10 **Listado de nuestras fortalezas**	Duración:30 minutos
Objetivo: Reconocer cada uno de mis fortalezas y debilidades.	

Desarrollo:

Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas... pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación:

- En una hoja recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida.
- En otra enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.
- En un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

Te pongo un pequeño ejemplo:

Elogios Recibidos:

- "Eres muy divertido"
- "Se te dan bien los niños"
- "Dibujas muy bien"



Mis Fortalezas:

- Soy paciente.
- Sé escuchar a los demás.
- Soy respetuoso con las opiniones de otros.
- Soy generoso

Estoy orgulloso de:

- Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve.
- Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento.
- Haberme sacado el carnet de conducir a la primera

Reflexionar al tener la lista completa:

Sobre las buenas críticas recibidas:

¿Cuánto te crees cada cumplido? (número del 1 al 10: 1 no me lo creo, 10 lo creo totalmente)
Si no le das 10 a todos los elogios que recibes, considera:
¿Qué pasaría si los creyeras al 100%? ¿Cómo cambiaría tu actitud o tu concepto de ti mismo?

Sobre tus puntos fuertes:

¿Qué dicen de ti?
¿Cuáles cree que son las habilidades y los recursos detrás de cada fortaleza?
¿Tienes otras fortalezas, habilidades o valores que te gustaría desarrollar? ¿Qué puedes hacer por eso?

Acerca de las cosas de las que estás orgulloso:

¿Qué dicen de ti? ¿Qué valores y habilidades se esconden detrás de cada uno?
Resuma sus habilidades, recursos y valores, y colóquelo donde pueda verlo con frecuencia.

Recursos: libreta para trabajar (física o virtual)

Tabla 13/ *Sesión 11*

Actividades de autoestima	
Sesión: 11 **El sorteo de autoregalos**	Duración:30 minutos
Objetivo: Desarrollar la autoconfianza, autorrespeto a uno mismo.	
 Desarrollo: Esta actividad comenzará con una lista de cosas pequeñas y deliciosas que podemos hacer por nosotros mismos cada día. Se tratará de "mimarte", cuidarte y promover actividades placenteras o que te hagan feliz. Dale tiempo y haz la lista lo más larga posible. No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos, si pueden sugerir acciones o experiencias (no regalos materiales) ej: escuchar tus discos favoritos, ir al gimnasio (o algo relacionado con el cuidado de tu salud), probar uno Consigue un peinado nuevo, dar un paseo por el parque, llamar a un amigo para charlar, preparar un plato que te guste y leer un libro un rato. ¿qué se te ocurre? Cuando tengas tu listado de "premios" crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de éstas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada. etc) Cuando lo tengas listo "empieza el sorteo": Todos los días tienes que sacar un papel de la caja y darte el "premio" que recibiste... todos los días hasta que hayas tomado todos los papeles. Pero ¡No los tires! porque luego puedes volver a empezar el "sorteo de premios diarios" y añadir otras cosas que se te ocurran. Otra variante (idea de una consultante) es hacer una lista numerada de "autorregalos" e ir tirando dados.	
Recursos: hoja bond, lápiz, borrador, palos de helado, premios y una cajita o frasco.	

Tabla 14/ *Sesión 12*

Actividades de autoestima	
Sesión: 12 **Presentación: yo soy…**	Duración:30 minutos
Objetivo: Afianzar y desarrollar la confianza en sí mismo, como herramientas para afrontar las dificultades y satisfacer las necesidades que se presentan a lo largo de la vida.	
Desarrollo: En esta actividad, cada estudiante deberá escribir en una hoja que desea para el mismo, ej: Hola mi nombre es Mario, tengo 2 hermanas y soy el mayor de ellas, por las noches me gusta toma leche caliente para ir a dormir. Me encanta pasear a mis perritos. Tengo muchos amigos para jugar al fútbol. Luego de aquello, se juntarán en parejas y harán lo mismo con el compañero/a que les ha tocado. Para concluir la actividad cada estudiante deberá decir oralmente lo que han puesto ellos mismos y lo que han puesto de sus compañeros. Esta actividad ayudara a los estudiante a darse cuenta las cosas positivas que tiene cada uno de sus compañeros.	
Recursos: hoja, esfero.	

Tabla 15/ *Sesión 13*

Actividades de autoestima	
Sesión: 13 **Carta a mí mismo**	Duración:30 minutos
Objetivo: Conocer nuestras experiencias positivas y negativas.	
Desarrollo: Cada estudiante deberá escribir una carta para él mismo donde se deben evidenciar momentos agradables que él ha tenido, experiencias buenas y malas por las que ha pasado durante el transcurso de su vida ya sea escolar o personal, metas que quiera lograr, cuáles	

son sus sueños y aspiraciones. Cabe mencionar que solo el alumno podrá leer la carta, ya que con esto ayudaremos al niño/a a poder expresar todo lo que siente. Una vez que el niño/a halla escrito su carta la puede guardar y leerla cuando él lo desee.
Recursos: lápiz y papel

Tabla 16/ *Sesión 14*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 14 **Juego de las estrellas**	Duración:30 minutos
Objetivo: Reflexionar acerca de lo que más disfrutamos y expresarlo con tus compañeros.	
Desarrollo: Cada niño recibe una estrella y tiene que colorear la estrella con su color favorito. Tuvieron que escribir su nombre y sus tres cosas favoritas para hacer. Cuando todos han terminado, intercambian estrellas con el compañero de al lado. Cada uno leerá cosas que le gusta hacer al otro compañero, pero no las nombrará. El profesor preguntará qué estrella es. Esta actividad hace que el niño piense en sus cosas favoritas. Leer los gustos de otra pareja en voz alta puede ayudar a alinear sus preferencias con las de los demás. Preguntar al maestro a quién pertenece la estrella fortalece el sentido de identidad del niño. "Esa estrella es mía" es como decir que soy yo.	
Recursos: lápiz, cartulina y borrador	

Tabla 17/ *Sesión 15*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 15 **La silla caliente**	Duración:30 minutos
Objetivo: Tomar conciencia que poseemos cosas negativas y que podemos expresarlas.	
Desarrollo: Juego de trabajo en equipo. El niño está sentado en una silla. Otros amigos o familiares pasan junto a él y le cuentan algo que les gusta o les hace sentir bien. Cuando todos hacen comentarios positivos sobre el niño, los roles se invierten. Muchos niños pueden sentirse incómodos en esta situación. Esto es normal, no están acostumbrados a que les digan cosas positivas. Sin embargo, el resultado es que el niño recibe mucha estimulación positiva, lo que puede tener un efecto muy beneficioso en su autoestima.	
Recursos: sillas	

Tabla 18/ *Sesión 16*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 16 **Juego de elogios**	Duración:30 minutos
Objetivo: Afianzar y desarrollar la confianza en sí mismo, como herramientas para afrontar las dificultades y satisfacer las necesidades que se presentan a lo largo de la vida.	
Desarrollo: En grupos de dos o más niños, corte un pedazo de papel en pedazos pequeños y entregue a cada niño tantos pedazos de papel como niños había en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño debe escribir el nombre del otro niño y hacer una lista de sus cualidades positivas. Deben centrarse en los rasgos de personalidad y los talentos en lugar de los rasgos físicos. Cuando haya completado todas las listas, lea las características de cada niño. Con alta autoestima, los niños y niñas confían en sus capacidades y siguen luchando por sus sueños. La confianza es una herramienta valiosa que llevarán consigo durante toda su vida.	
Recursos: hoja de papel, lápiz, esfero, borrador.	

Tabla 19/ *Sesión 17*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 17 **Mis cualidades positivas**	Duración:30 minutos
Objetivo: Identificar distintas situaciones y emociones en diversos contextos.	
Desarrollo: se dividen los niños y niñas en dos grupos grandes. El juez se instala entre los equipos, que debe estar bien separados. Este mismo hace una lista de 10 palabras sobre cualidades positivas. Un representante de cada equipo recibe las palabras al mismo tiempo y en secreto cada miembro del equipo, sin hablar ni mostrar gestos debe de representar la palabra. Si el resto del equipo descubre la palabra exacta corre a recibir la segunda palabra y se repite el proceso. El equipo que primero termine será el ganador.	
Recursos: una lista de 10 palabras sobre cualidades positivas.	

Tabla 20/ *Sesión 18*

Actividades de autoestima	
Sesión: 18 **El sobre**	Duración:30 minutos
Objetivo: Reconocer los defectos y cualidades que tenemos todos los individuos.	
Desarrollo: El profesor le repartirá un sobre a cada niño y niña. En él colocaran su nombre y en una hoja aparte deberán escribir 2 defectos que crean tener, luego de aquello, se deberá poner la hoja dentro del sobre. Hecho eso se pasará a realizar un circulo, donde cada sobre tendrá que pasar por cada estudiante y ellos tendrán que escribir 3 cualidades de sus compañeros. Para concluir la actividad cada estudiante realizara una reflexión sobre lo que cada estudiante le ha escrito en sus sobre, y sobre las cosas buenas que a hecho.	
Recursos: varios sobres, lápiz, esfero, borrador	

Tabla 21/ *Sesión 19*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 19 **Diario de autoestima**	Duración:30 minutos
Objetivo: Reconocer los defectos y cualidades que tenemos como persona.	
Desarrollo: En un pequeño cuaderno cada estudiante deber escribir una vez finalizada la jornada, aspectos positivos que ha vivido durante el día. De igual forma podrá utilizar estas preguntas para desarrollar mejor sus ideas. - "Lo más divertido/interesante de hoy ha sido..." - "Hoy me siento orgulloso/a de/por..." - "Hoy he ayudado a.... haciendo…"	
Recursos: pequeña libreta, lápiz, esfero, borrador, lápices de colores o marcadores	

Tabla 22/ *Sesión 20*

Actividades de autoconocimiento	
Sesión: 20 **MINICHEF**	Duración:30 minutos
Objetivo: Desarrollar una buena autonomía.	
Desarrollo: Un elemento importante para trabajar la autoestima es que el niño/a tenga una buena autonomía porque la autonomía le ayuda a llegar al sentimiento de "soy capaz", "puedo hacerlo". Cuando el niño/a contribuye en las tareas del hogar (o aula) no solo trabaja su autonomía, sino también su sentimiento de pertenencia y de utilidad. Todo ello repercute muy positivamente en su autoestima.	

Por eso debemos asegurarnos que puede participar fácilmente de las tareas del hogar (o aula) y ofrecerle actividades diversas. Una buena idea para que participen a todas las edades es marcar un día de la semana donde la cena la hace el niño/a. Deberá planificarse para disponer de todos los ingredientes y consultar antes una receta si lo necesita.
Recursos: ingredientes dependiendo la receta que se realice.

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La evaluación para determinar si los objetivos se han alcanzado tendrá lugar en tres momentos:

- Evaluación inicial: aquí será necesario comprender las características individuales que tiene cada estudiante en el aula y ajustar la propuesta si es necesario. Es por ello, que se evaluará mediante la observación, las actividades transversales ya que esto nos dará una visión más profunda del alumnado y como este se desenvuelve con el grupo clase.
- Evaluación continua: a lo largo del proceso se utilizará la observación directa para comprobar cómo se va desarrollando la propuesta y si se van cumpliendo los objetivos previstos con la realización de las distintas actividades específicas.
- Evaluación final: al finalizar la propuesta, se hará una evaluación para ver si se han cumplido los objetivos propuestos. Se evaluarán contenidos, capacidades, aptitudes y habilidades, a través de una rúbrica donde se recogerá toda la información sobre el proceso de aprendizaje y sí han logrado desarrollar una buena autoestima.

En cuanto a las técnicas que se utilizarán en esta evaluación principalmente será la observación directa y esa interacción entre compañeros y docente. Del mismo modo, la docente comprobará en el transcurso de las actividades y el diálogo que realice con sus alumnos si se han alcanzado o no los objetivos propuestos.

Además, de la observación directa se utilizará la rúbrica como herramienta de evaluación con ítems como “sí”, “no” y “a veces”. Cabe recalcar que esta rúbrica la llenara la docente mediante la observación directa que le realice a los estudiantes.

Criterios de evaluación	Ítems			Observaciones
	Si	No	A veces	
Tiene una autoestima positiva				
Tiene un buen autoconocimiento de sí mismo				
Se desenvuelve bien con sus demás compañeros				
Desarrolla una buena automotivación				
Expresa sus sentimientos y emociones				
Respeta los sentimientos y las cualidades de sus demás compañeros				
Expresa su opinión de forma respetuosa				

Del mismo modo, se utilizará la escala de autoestima de Rosenberg la cual consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación **sobre la persona y la satisfacción que tienen con ellos mismo**. La mitad de las frases están formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas. **Cada ítem se puntúa del 0 al 3** en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con estar totalmente de acuerdo Rojas et al. (2009).

Aspectos	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás.				
Siento que tengo cualidades positivas.				
En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.				

Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.				
Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.				
Adopto una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.				
Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a.				
A veces me siento ciertamente inútil.				
A veces pienso que no sirvo para nada.				

Esta ficha se la dará en físico a cada estudiante dándole la oportunidad de que marque lo que el desee.

Una vez finalizada la propuesta se realizará una evaluación del proceso y otra de impacto, para ello se aplicará un pequeño conversatorio con los alumnos y una reflexión sobre el nivel de logro de los objetivos alcanzado. En la evaluación del proceso se tomarán en cuenta los siguientes criterios, las dificultades encontradas en cada una de las actividades propuestas, el nivel de participación del alumnado, como este estudiante demuestra sus emociones y el nivel de motivación que le pone a cada actividad y para la de impacto se tomará en cuenta el nivel de logros en cada objetivo. En otras palabras, se quiere evidenciar si este estudiante llega a alcanzar una autoestima, motivación o un autoconocimiento bajo, alto o medio, además, se tomarán en cuenta los avances significativos que ha tenido y como es el trato con sus demás compañeros.

REFERENCIAS

Acosta, P. y Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. https://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf

Armas, R. (2020). La autoestima: factores que la afectan. https://www.psicologoencasa.es/factores-que-afectan-a-la-autoestima/

Aguilar, M. (2019). "Las emociones importan"; cómo el programa RULER hace mejores alumnos.

https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/las-emociones-importan-como-el-programa-ruler-hace-mejores-alumnos

Bisquerra, R. (2020). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/como-educar-emociones-inteligencia-emocional-infancia-adolescencia

Bisquerra, R. (2020). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer.

https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y mayer/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20versi%C3%B3n%20original%20de,los%20propios%20pensamientos%20y%20acciones.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/ELIA-ZARAGOZA-2015-1.pdf

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional.

https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bisquerra, R. y Filella, G. (2003). Educación emocional y medios de comunicación.

https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/31323/311939.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bisquerra. R y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.

http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf

Carmona, A. (2013). Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno.

https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1825/2013_05_24_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1

Chota, L. y Shahuano, K. (2015). Autoestima y aprendizaje escolar de los niños y niñas de cinco años de la institución educativa inicial n° 288 divino niño Jesús. ucayali.2015. http://repositorio.unia.edu.pe/bitstream/unia/131/1/Tesis%20Final.pdf

Galvis, C. (2007). Inteligencia emocional de los gerentes en instituciones de educación.

http://ojs.urbe.edu/index.php/redhecs/article/view/30/39

García, F. & Giménez, M. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*.

http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque

González, N., Torres, M. y Morelato, G. (2020). Apoyo Social, Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares. El caso de México y Argentina. Acta de investigación psicológica, 10(2), 65-79.

http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v10n2/2007-4719-aip-10-02-65.pdf

Lemes, P., García, S. y García, J. (2014). Recursos para la educación emocional y para la creatividad.

https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/132475/09042017_recursos_para_educacion_emocional_y_creatividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mendoza, G. (2018). *¿Cuáles son los componentes de la Autoestima?* https://www.gestiopolis.com/cuales-los-componentes-la-autoestima/

Ministerio de Educación del Ecuador. (2018). Guía de Desarrollo Humano Integral Dirigida a docentes para la implementación de Habilidades para la Vida en el Sistema Nacional Educativo.

https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/GUIA-DE-DESARROLLO-HUMANO-INTEGRAL.pdf

Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años.

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7816/1/Muslera%2c%20Marcela.pdf

Palacios, A. (s.f.). Propuesta didáctica para la mejora de la Autoestima en Educación Primaria.

https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5093/TFG-B.423.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rivera, A. (2022). Método RULER para fortalecer la inteligencia emocional desde la infancia. https://www.lucaedu.com/metodo-ruler/

Roa, A. (2003). La educación emocional, el autoconcepto, la autonomía y su importancia en la infancia. Dialnet, 18. file:///C:/Users/estudiante/Downloads/Dialnet-LaEdcucacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf

Rodríguez, I. (2009). "La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto".

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/INMACULADA_RODRIGUEZ_1.pdf

Rojas, C., Zegers, B. y Foster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. Scielo.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872009000600009

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Redalyc
https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf

Zamora, M. (2012). El desarrollo de la autoestima en Educación Infantil. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/972/2012_11_15_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf

Bibliografías de recogida de actividades

https://psicologia-estrategica.com/autoestima-3-ejercicios-fortalecerla/

http://blog.tiching.com/dinamicas-fortalecer-la-autoestima/

http://www.clubpequeslectores.com/2016/09/cuentos-aumentar-autoestima-infantil.html

https://monicadizorienta.blogspot.com/2017/09/actividades-para-empoderar-y-motivar.html

https://eresmama.com/autoconocimiento-en-los-ninos/

http://emocionesbasicas.com/2015/11/17/juegos-para-desarrollar-la-automotivacion/

https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/juegos-para-ninos/juegos-mejorar-autoestima-ninos/

https://leefante.com/juegos-de-autoestima-para-ninos/

https://amigoslarevista.com/2014/08/08/6-actividades-para-reforzar-la-autoestima-del-menor/