



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**PROYECTO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

**Programa de educación emocional para la mejora de la
autoestima en alumnado de Básica superior**

Previo al grado académico de licenciada en Educación Básica

Línea de investigación:

Inclusión Educativa

AUTORA:

CHRISLEY ALEJANDRA FRANCO TANDAZO

ASESORA:

Ainize Foronda Rojo

Esmeraldas, marzo 2023

Índice de contenido

1.- Introducción.....	4
2.- Descripción del problema.....	6
3.- Justificación.....	8
4.- Objetivos.....	11
4.1. Objetivo general	11
4.2. Objetivos específicos.....	11
5.- Marco teórico.....	11
5.1. Marco teórico conceptual	11
5.1.1. Inteligencia Emocional: conceptualización y modelos teóricos	11
5.1.2. Inteligencia Emocional, Educación emocional y Competencia emocional	15
5.1.3. El modelo pentagonal de competencias emocionales	17
5.1.4. El componente de la autonomía emocional: autoestima y su importancia en la adolescencia	18
5.2. Antecedentes	20
5.2.1. Programas de educación emocional para escolares.....	20
5.2.2. La autoestima en la adolescencia: estudios y programas de intervención	22
6. Propuesta de intervención.....	25
6.1. Planificación de la propuesta.....	25
6.2. Metodología de la propuesta	25
6.3. Temporalización.....	25
6.4. Matriz de planificación.....	27
6.5. Evaluación y monitoreo de la propuesta	50
Referencias bibliográficas.....	54
Anexos	58
Anexo 1	58
Anexo 2.	60
Anexo 3.	69
Anexo 4.	71

Índice de tablas

Tabla 1	26
Tabla 2	51

Índice de figuras

Figura 1.....	17
Figura 2.....	53
Figura 3.....	53

1.- Introducción

En la sociedad actual, el campo de la educación cumple con una función imprescindible: formar a personas, sujetos sociales en saberes conceptuales (saber conocer), procedimentales (saber hacer), actitudinales (saber ser) y relacionales (saber convivir). Por lo que resulta de vital importancia educar de forma integral u holística. Por ello, es preciso señalar que la educación emocional cumple un rol trascendental para educar no solamente desde las áreas básicas sino también considerar el desarrollo emocional para el alcance de competencias para la vida y el bienestar. Por tal razón, este trabajo evidencia el desarrollo investigativo de un proyecto integrador orientado al desarrollo de un programa de educación emocional.

El presente proyecto tiene como objetivo fortalecer la autoestima en el alumnado de Educación Básica superior. Asimismo, para el desarrollo de esta propuesta se han considerado asignaturas que forman parte de la malla curricular de la carrera de Educación Básica como *Diseño y evaluación de proyectos*, *Inclusión Educativa*, *Educación Básica* y *Desarrollo Humano* y *Educación emocional*.

Por lo cual, el problema generador de esta propuesta de Educación Emocional es la baja autoestima en el alumnado de la Educación Básica Superior. Cabe mencionar que uno de los principales motivos para el estudio y planeación de esta propuesta ha sido la propia experiencia personal en dicha etapa, así como la detección de esta problemática en las prácticas de servicio comunitario. Al mismo tiempo, estudios previos evidencian la importancia de trabajar este componente de las competencias emocionales y en especial a estas edades.

Como resultado, esta propuesta está dirigida al alumnado de 8º, 9º y 10º año de Educación General Básica (EGB), debido a que en esta etapa la mayoría de los adolescentes tienen un nivel bajo de autoestima y requieren el fortalecimiento de esta dimensión de sus competencias emocionales.

Por tanto, el presente trabajo expone, tras este primer apartado introductorio, un segundo apartado con la descripción del problema, el cual da paso a la justificación. En la cuarta sección se formulan el objetivo general y los específicos. El quinto apartado recoge las bases teóricas, fundamentos conceptuales y estudios previos en los que se basa

la propuesta de intervención. Y como sexto y último apartado se presenta la propuesta de intervención con el detalle de su temporalización, metodología, planificación de actividades y la evaluación y monitoreo de esta.

2.- Descripción del problema

Uno de los grandes desafíos en la educación es la educación emocional, la cual ha generado interés en la sociedad actual. Un ejemplo de ello es el Proyecto Educativo de Desarrollo Humano Integral (DHI) creado por el Ministerio de Educación del Ecuador (MINEDUC, 2018), en el que se señala la importancia del desarrollo de destrezas emocionales y sociales. También la propuesta de Bisquerra (2011) afirma que existe la necesidad de implementar programas de educación emocional dentro y fuera de los centros educativos. Por lo cual, se recalca la importancia de educar, a más de las áreas académicas ordinarias, el desarrollo de competencias básicas para la vida y el bienestar.

Para Bisquerra y Pérez (2007) las competencias emocionales son la capacidad de aplicar el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y capacidades para reconocer, comprender, expresar y gestionar adecuadamente los fenómenos emocionales. Para los autores mencionados las competencias emocionales comprenden cinco bloques o componentes: conciencia emocional, regulación emocional, competencias para la vida y el bienestar, competencia social y autonomía emocional (la cual incluye a la autoestima, micro competencia que se trabajará en esta propuesta).

El desarrollo de competencias socioemocionales se requiere a lo largo de todo el ciclo de vida, dado que es un elemento esencial del desarrollo integral de la persona y que favorece al aumento del bienestar personal y social. Para ello, la educación emocional debe iniciarse desde los primeros años de vida. Y debe estar presente en la Educación Infantil, en la Educación Básica, en la Educación Superior y en la formación de adultos, es decir, como se postula desde la UNESCO, a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, el cual hoy se reconoce que es a lo largo de toda la vida.

La adolescencia, por ser una etapa crucial donde se forma la identidad y la pertenencia a grupos (o a una cultura o sociedad) requiere de atención educativa desde el desarrollo de la autoestima. Además, la evidencia señala que la autoestima disminuye en la adolescencia, especialmente en las chicas en comparación a los chicos, puesto que una de sus preocupaciones es la imagen corporal y otras relacionadas con el transcurso del proceso de enseñanza-aprendizaje (Papalia et al., 2012; Guamán, 2021).

Es por ello por lo que esta propuesta trabaja la autoestima en el alumnado adolescente. Se parte, como se ha mencionado anteriormente, de las evidencias existentes de un descenso de la autoestima en la etapa de la Educación General Básica Superior. Una de las principales causas de ello se estima que es el ambiente escolar, donde, de acuerdo con el contexto, cualidades y confianza que generen los compañeros, podría disminuir la autoestima; y, por ende, provocaría una limitación a nuevas experiencias, desmotivación en el aprendizaje y la dificultad para interactuar con los otros (Guamán, 2021). También, se debe a la imagen corporal (parte del autoconcepto), que en ocasiones en algunas mujeres adolescentes se refleja en desórdenes alimenticios, provocando así bajos niveles de seguridad en sí mismas y/o vergüenza.

Por otro lado, existe una relación estrecha entre la autoestima y la satisfacción con la vida, puesto que el sujeto está en búsqueda constante del equilibrio mediante la realización de deseos y aspiraciones. Por tal razón, los adolescentes que tienen mayores oportunidades para la toma de decisiones mantienen una alta autoestima, a diferencia de quienes reciben menores oportunidades (Papalia et al., 2012).

A su vez, estudios como el de Zumba-Tello y Moreta-Herrera (2022) indican que la pandemia del COVID-19 ha generado en adolescentes de Ecuador un impacto en las emociones y altos niveles de estrés en su salud mental. En vista de que las jornadas escolares tuvieron modalidad virtual y hubo escasa interacción social, y también por exigencia elevada de las tareas escolares, el alumnado adolescente (con mayor énfasis en las mujeres, quienes presentaron mayor vulnerabilidad) presentó indicadores de agotamiento mental como ansiedad, insomnio y disfunción social; aspectos de regulación emocional que han podido incidir en la autoestima.

Desde lo expuesto, la pregunta que guiará este proyecto, formulando el problema que se intenta abordar es: ¿Cómo fortalecer la autoestima en el alumnado de Básica Superior?

3.- Justificación

La presente propuesta surge de la necesidad de fortalecer el desarrollo de la educación emocional en los estudiantes, por cuanto se parte de la idea de que la misma favorecerá el desarrollo integral de estos, especialmente de las competencias emocionales.

Bisquerra (2011) define la educación emocional como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.18). De este modo, se entiende que la educación emocional se fundamenta en la inteligencia emocional, entendida esta como la capacidad o habilidad que el individuo requiere para expresar y comprender de forma adecuada las emociones en una determinada situación, que puede darse en diversos ámbitos, tanto personales como sociales; e incluyendo el ámbito educativo.

Por tanto, la educación emocional debería ser aplicada en las escuelas y con ello se podría prevenir en los niños y jóvenes el desarrollo de ciertas disfunciones específicas como la depresión, la ansiedad o el estrés, entre otros malestares. Y desde este enfoque se pretende el desarrollo de habilidades básicas para la vida, el fortalecimiento del proceso de toma de decisiones y la sensibilidad sobre el cuidado emocional (Bisquerra y García, 2018, p. 16-18).

Desde el punto de vista práctico esta propuesta de intervención es fundamental, dado que está enfocada en un componente esencial del desarrollo integral del adolescente: el componente emocional. Por ello podrá ser considerada y aplicada tanto en el contexto educativo de referencia respecto al cual se diseñó (el de las prácticas preprofesionales desarrolladas por la autora de este trabajo) como en otros centros escolares en los cuales se advierta la importancia de desarrollar la educación emocional en el alumnado.

En lo que respecta al ámbito legal, este trabajo tiene justificación en sustentos legales como:

1. el artículo 27 de la Constitución de la República del Ecuador (2008), el cual dispone que “el proceso educativo debe estar centrado en el ser humano, y promover el óptimo desarrollo de competencias y habilidades de manera holística en base al respeto de los derechos humanos” (p.5).

2. el artículo 44 de la misma Constitución (2008) el cual establece que:

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, p.21).

3. el artículo 64.6 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) reformada (2021), el cual señala que las instituciones educativas deben establecer programas institucionales para todos los miembros escolares, con la finalidad de promover una conducta asertiva considerando el alfabetismo emocional y conductas prosociales.

Y esto es precisamente lo que se busca con esta propuesta: el desarrollo de la educación emocional para favorecer la formación integral de los estudiantes.

En concreto, esta propuesta de intervención se centra en el tercer componente del modelo de competencias emocionales de Bisquerra y Pérez (2007), la autonomía emocional, específicamente en la autoestima como micro competencia emocional. Así pues, el punto focal es la autoestima positiva como clave para el bienestar personal y componente vital para fortalecer a las demás competencias socioemocionales como la conciencia emocional, regulación emocional, competencia social y las habilidades de vida para el bienestar.

De acuerdo con Ezeiza et al. (2008), el desarrollo de competencias emocionales se puede enseñar y aprender con el fin de enfrentar situaciones emocionalmente complejas en el ámbito escolar, familiar y social. Al mismo tiempo, subraya que los pilares básicos en el informe a la UNESCO *La educación encierra un tesoro* (Delors et al., 1996) contemplan la educación emocional: el aprender a ser y aprender a convivir puede suponer un 80% del éxito de las personas.

Por tal razón, esta propuesta favorecerá una educación global que considere el bienestar y desarrollo de competencias emocionales en cada estudiante. Además, tiene un valor significativo, pues será de gran utilidad poner en práctica esta propuesta para futuras intervenciones, ya que estas mismas serían enriquecidas por el profesorado que trabaja en la Educación Básica Superior, quienes requerirán fortalecer sus experiencias de

aprendizaje y conocimientos sobre la educación emocional como un componente para mejorar la autoestima y bienestar de su estudiantado.

Por todo lo expuesto, la presente propuesta, es de gran importancia, pues se orienta a dar respuesta a una realidad constatada en la Educación Básica como es la necesidad de desarrollar las competencias emocionales. Y entre ellas, en la etapa adolescente (Básica superior) de modo específico, la autoestima, como parte de la autonomía emocional.

En cuanto a los beneficiarios directos de la propuesta éstos son los estudiantes de la Educación General Básica superior, por ser esta etapa un momento vital crucial en la construcción de la propia identidad y pertenencia y en la que varias investigaciones han señalado que la autoestima desciende, principalmente en las mujeres. Además, algunos estudios señalan que la autoestima masculina está mayormente vinculada con los logros individuales; mientras que la femenina depende más de las conexiones con otros (Papalia et al., 2012). Por ello, se proyecta que el alumnado adolescente, al fortalecer su autoestima, gestionará mejor sus emociones y generará mayores habilidades sociales, mayor adaptación a entornos nuevos y disminuirá sus pensamientos autodestructivos, entre algunos posibles logros a destacar.

Los beneficiarios indirectos se considera que son toda la comunidad educativa, directivos, profesorado y familias, dado que son las figuras adultas quienes también cumplen un rol trascendental a la hora promover una buena autoestima en el alumnado adolescente. Además, el desarrollo de competencias emocionales como la autonomía emocional se asocia positivamente con el fortalecimiento de la motivación, la mejora de las calificaciones y también de las relaciones interpersonales y el bienestar subjetivo del alumnado adolescente (Ezeiza et al., 2008).

4.- Objetivos

A continuación, se expondrán los objetivos del proyecto integrador.

4.1. Objetivo general

Fortalecer la autoestima en el alumnado de Educación Básica superior.

4.2. Objetivos específicos

1. Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo.
2. Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento.
3. Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones y sentimientos libremente.

5.- Marco teórico

A continuación, se presentan las bases teóricas y estudios previos sobre los cuales se sustenta este trabajo de diseño de una intervención educativa para el fortalecimiento de la autoestima, componente de la autonomía emocional y por tanto de la competencia emocional.

5.1. Marco teórico conceptual

5.1.1. Inteligencia Emocional: conceptualización y modelos teóricos

La inteligencia emocional (IE) es un concepto bastante reciente y que ha generado debate en cuanto a su conceptualización. Sin embargo, a pesar de ser un ámbito sobre el que queda mucho por indagar, existe un creciente interés en las últimas décadas, tanto en el ámbito educativo como en las organizaciones, en las áreas de talento humano y el área del desarrollo personal, por trabajarla al reconocer su importancia para el bienestar y desempeño personal e interpersonal. La IE se vincula con la Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983) y Daniel Goleman ha sido uno de sus grandes precursores y divulgadores.

En este apartado se parte de su conceptualización y elementos para dar luego paso a otros modelos conceptuales y comprensivos del componente emocional de las personas.

Desde el campo de la Psicología, Bisquerra y Pérez (2007) argumentan que la IE es un término (una conceptualización) aún en estudio y en debate; si bien, sí hay consenso en la importancia de desarrollar la competencia emocional, que constituye el objeto de trabajo y estudio de la educación emocional.

En cuanto al origen del concepto de inteligencia emocional, Pescador (2005), citado en Huerta (2019), señala que sus orígenes se atribuyen a Edward Thorndike, quien definió a *la inteligencia social* como un tipo de inteligencia, la cual es “la capacidad de comprender y conducir a hombres y mujeres, en otros términos, de proceder sabiamente en las relaciones interpersonales” (p. 173).

Desde la revisión, por tanto, de las distintas conceptualizaciones de la IE es reseñable que Gómez et al. (2018) la definen como un complemento al desarrollo de la inteligencia cognitiva; por lo cual, una persona con inteligencia emocional expresa e interpreta las emociones de modo efectivo y certero. Ello, mediante la aplicación de estrategias de mejora que favorecen la adquisición de múltiples perspectivas sobre las relaciones sociales basadas en la desigualdad, la intolerancia y la violencia social (Gómez et al., 2018, p. 112).

En otras palabras, la IE es una capacidad que permite el desarrollo integral en cada persona, dado que, a más del desarrollo físico, cognitivo y social, es necesaria la legitimización de las emociones y el saber expresarlas y comprenderlas de acuerdo con la cosmovisión de cada sujeto social.

Con más detalle, Goleman et al. (2021) mencionan que “la inteligencia emocional es la capacidad de percibir de forma precisa tus propias emociones y las de los demás: entender las señales que las emociones envían sobre las relaciones y gestionar tus propias emociones y las de otros” (p. 5). Es decir, la IE se podría definir como la meta habilidad que nos permite comprender nuestras propias emociones y las de otros, como resultado del reconocimiento y la asociación de las características propias con relación a las emociones presentes.

Por tanto, es importante conocer que la inteligencia emocional es posible de desarrollar y mejorar sin importar la edad. Aunque los estudios muestran que la inteligencia emocional tiende a aumentar con la edad, no necesariamente siempre es así, pues implica algunas características importantes: “motivarnos a nosotros mismos,

perseverar a pesar de las posibles frustraciones, controlar los impulsos, regular nuestro estado de ánimo, empatizar y confiar en los demás” (Goleman,1995, p. 75).

Anteriormente, Gardner (1983) formuló la Teoría de las inteligencias múltiples, donde refería la inteligencia interpersonal e intrapersonal, consideradas como equivalentes a lo que Goleman y otros autores denominan como IE, debido a que ambas son parte de la habilidad de orientar de modo apropiado las relaciones con los demás y uno mismo.

En consecuencia, sobre la Inteligencia Emocional han surgido diversos modelos explicativos, entre los que destacan; el de Mayer y Salovey (1990); el de Bar-On (1997); y el de Goleman (1995) citados en García y Jiménez (2010).

En primer lugar, Mayer y Salovey (1990) implementan el término de inteligencia emocional como la habilidad para distinguir y regular las propias emociones y las de los demás, con el propósito de orientar nuestro pensamiento y acciones, aplicándose en la resolución de problemas (Huerta, 2019).

En efecto, el concepto de IE incluye las siguientes habilidades:

- Percepción emocional: habilidad para identificar las emociones propias y de los demás mediante la expresión corporal y oral.
- Facilitación emocional del pensamiento: capacidad de relacionar las emociones con sensaciones o redirigir el pensamiento para lograr el razonamiento inductivo y la creatividad.
- Comprensión emocional: implica la resolución de problemas y la identificación de emociones.
- Dirección emocional: entender que las acciones sociales tienen un rol significativo en las emociones y la regulación de estas.
- Regulación reflexiva de las emociones: cada individuo está abierto a sentimientos positivos o negativos.

En segundo lugar, Bar-On (1997) propone 5 aspectos de la IE: el componente *intrapersonal*, cuya habilidad radica en comprender sentimientos y emociones propias, sin dañar a los demás y defendiendo nuestros derechos, pensamientos y acciones con seguridad para la toma de decisiones; *interpersonal*, radica en la habilidad de mantener el aprecio por los demás, la empatía, la participación y cooperación en grupos sociales. Seguido de ello, está el componente de *estado ánimo*, se resume en la capacidad de sentir

satisfacción en nuestra vida y ser optimistas; *adaptabilidad*, se caracteriza por la habilidad para identificar y dar solución a las problemáticas y para el ajuste de emociones pensamientos y conductas ante ciertas situaciones; y *manejo del estrés*, en la capacidad para controlar los impulsos y tolerar el estrés ante eventos y situaciones adversas.

Y, en tercer lugar, para Goleman et al. (2021) la inteligencia emocional está compuesta por 5 componentes clave:

1. Conciencia de uno mismo: radica en conocer las propias emociones, incluidas las fortalezas, debilidades, motivaciones, valores y objetivos; y su impacto sobre los demás. Como principales características: confiar en uno mismo, hacer una autoevaluación realista, restar importancia a los propios defectos, sentido del humor y buscar las críticas constructivas.

2. Autorregulación: controlar o reorientar las emociones y los impulsos perturbadores. Requiere de ser confiado, íntegro y cómodo con la ambigüedad y el cambio.

3. Motivación: significa estar motivado para alcanzar el éxito. Las principales características: sentir pasión por el trabajo y los nuevos retos. Con energía inagotable para mejorar y optimista en caso de fracaso.

4. Empatía: tiene en cuenta los sentimientos de otros, en especial cuando toma decisiones. Entre sus características: es experto en atraer y retener talento, con capacidad para enseñar a los otros y con sensibilidad hacia las diferencias culturales.

5. Habilidades sociales: gestiona las relaciones para dirigirse hacia el objetivo deseado. Las características son: lidera el cambio con eficacia, es persuasivo, mantiene sus contactos con gran dedicación y es experto en formar y liderar equipos (Goleman et al., 2021, pp. 8-9).

Respecto al modelo de Mayer y Salovey (1990) resalta el hecho de que este modelo tiene como finalidad adquirir la capacidad de percibir, utilizar, comprender y regular eficazmente las emociones en uno mismo y en los otros, de forma que nos permite desarrollar un comportamiento adaptativo al entorno. Mientras que, el modelo de Goleman (1995) propone dos habilidades más, como son la automotivación y la relación con otros; a más de tener en cuenta claves para mejorar las habilidades sociales como detectar la emoción detrás de nuestras acciones, la expresión de emociones de forma

asertiva incluyendo la ampliación del lenguaje emocional y el control del pensamiento para controlar la conducta.

En cuanto a los aspectos significativos de modelo de Bar-On (1997) destaca el hecho de que es un modelo que introduce el término de cociente emocional como resultado de medir el nivel de IE a través del cuestionario del mismo autor. Además, en comparación a los otros modelos, añade como componente el manejo de estrés.

Finalmente, hay que destacar, en el marco del trabajo de investigación desarrollado por el grupo Grop - (Grup de Recerca en Orientación psicopedagógica) (grupo al que pertenece Rafael Bisquerra) el modelo pentagonal de las competencias emocionales, el cual sigue en revisión permanente y que se describirá más adelante.

5.1.2. Inteligencia Emocional, Educación emocional y Competencia emocional

Antes de nada, hay que distinguir diferencias entre los conceptos mencionados en este apartado. Para empezar, la IE es un constructo complejo cuya conceptualización, como se mostró en el apartado anterior, continúa en estudio y proceso de concreción principalmente desde el ámbito de análisis de la psicología.

Es así como Bisquerra (2003) presenta la trayectoria histórica del concepto de inteligencia emocional y muestra múltiples definiciones y redefiniciones originadas por diversos autores que la concretan como habilidad mental, rasgo de personalidad y movimiento cultural.

Si bien existe una variedad de conceptualizaciones, como se ha señalado, no hay duda de la importancia y necesidad de adquirir competencias emocionales. Por tal razón, el ámbito educativo (formal, no formal e informal) destaca, junto a otros, como uno de los espacios adecuados y oportunos para la aplicación de las aportaciones y resultados de las investigaciones sobre inteligencia emocional, educación emocional y competencias emocionales.

Como consecuencia del consenso existente a nivel internacional en torno al término de “competencia” como concepto oportuno para proyectar los logros de los procesos de enseñanza-aprendizaje, Bisquerra y Pérez (2007) conceptualizan el término de competencia emocional y lo enmarcan en la *Educación Emocional* (EE). Así, definen la EE como un proceso continuo y permanente cuya finalidad es el desarrollo integral de las personas desde la formación de competencias emocionales. En efecto, Álvarez (2020)

señala que la EE es una rama de la innovación educativa donde se enfatiza el desarrollo de competencias y habilidades para alcanzar el manejo efectivo del estrés y la presión en diversos ámbitos, así como la búsqueda oportuna del bienestar del sujeto mediante la satisfacción de las necesidades personales y comunes.

Además, la EE se enfatiza en la relación e interacción entre un individuo y el contexto donde se encuentre, otorgándole gran relevancia al proceso de enseñanza-aprendizaje. De modo que, el alumno mediante el entorno social obtenga un control de las competencias emocionales que le permita estar eficazmente preparado ante la vida desde el área socio afectiva.

Por ello, es imprescindible diseñar y/o aplicar programas de intervención fundamentados en bases teóricas y evidencias científicas en donde participe activamente el profesorado previamente formado en educación emocional. Es fundamental que los docentes tomen conciencia de la importancia de las emociones en la práctica áulica.

En este sentido es importante precisar que las emociones pueden facilitar u obstaculizar el aprendizaje, lo cual depende del ambiente o contexto emocional que sea capaz de crear el docente, incentivando la participación activa de los estudiantes y generando una disposición emocional positiva hacia el aprendizaje (Costa et al., 2021, pp. 223-224).

Para ello, es necesario desarrollar competencias emocionales las cuales, de acuerdo con Bisquerra y Pérez pueden ser definidas como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (2007, p. 69). Para los autores mencionados las competencias emocionales pueden observarse en el marco de las competencias socio-personales como un subconjunto de estas.

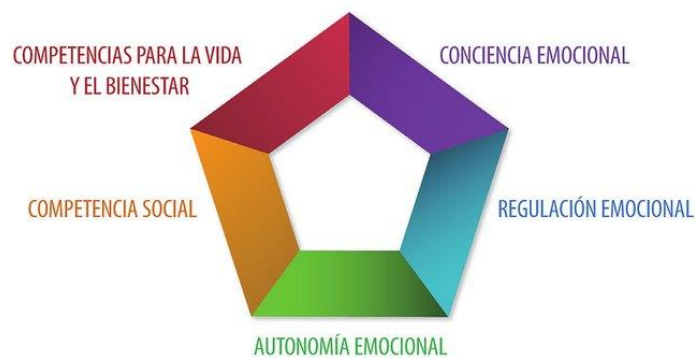
De ahí que, algunos autores, se refieran a competencia emocional o competencias socioemocionales, en vista de que son consideradas como un aspecto fundamental de la participación ciudadana. Lo que incluye al proceso de enseñanza-aprendizaje, dado que el desarrollo de las competencias emocionales promueve mayormente al afrontamiento de retos y circunstancias de vida.

5.1.3. El modelo pentagonal de competencias emocionales

Bisquerra y Pérez (2007) desarrollan su conceptualización de las competencias emocionales en el siguiente modelo pentagonal, que es el que se tomará de referencia en el presente trabajo por su amplia divulgación en el ámbito educativo, tanto formal como no formal:

Figura 1.

El modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 70).



Se trata de un modelo que se enmarca en el trabajo que los autores, Bisquerra y Pérez (2007), vienen desarrollando en el GROU de la universidad de Barcelona, de la que Bisquerra ha sido parte. Y que se considera en revisión permanente por el propio autor.

En este modelo las competencias emocionales las integran cinco componentes: el primero es la *conciencia emocional*, la cual incluye la identificación y percepción de las creencias, las propias emociones y de los demás y la concentración en conjunto a los valores éticos y morales, mediante el uso del razonamiento; el segundo, la *regulación emocional*, que es la habilidad para manejar las emociones de acuerdo con los valores morales y el uso de estrategias como la regulación de ira y frustración. El tercer componente, aquel en el que se ubica la variable a mejorar mediante esta propuesta, es el de la *autonomía emocional*, que comprende: automotivación, autoestima, actitud positiva y la capacidad de analizar las normas sociales y asumir la responsabilidad de acciones y decisiones. Un cuarto componente del modelo es la *competencia social*, esto es, la capacidad para mantener buenas relaciones con otros, utilizando el dominio de habilidades sociales como el trabajo en equipo, liderazgo, respeto, la comunicación expresiva y prevención de conflictos; y, finalmente, el quinto elemento son las *habilidades de vida para el bienestar*, consistentes en adoptar comportamientos

adecuados y responsables para afrontar la vida, a partir de fijar objetivos, participar cívicamente y democráticamente, buscar ayuda-recursos y sentir el bienestar emocional.

5.1.4. El componente de la autonomía emocional: autoestima y su importancia en la adolescencia

Desde el modelo de Bisquerra y Pérez (2007), la subcompetencia a fortalecer en el alumnado adolescente mediante la propuesta es la autoestima, la cual se enmarca en el tercer bloque del pentágono de competencias emocionales, el de la *autonomía emocional*.

Este bloque de competencias emocionales, de acuerdo con Bisquerra y Pérez (2007), es “un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentra la autoestima” (p.71). Es decir, la autonomía emocional nos permite obtener mayor autoconfianza y autoconocimiento y a su vez una valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Por tal razón, esta propuesta educativa está en línea de trabajar la mejora de la autoestima. De ahí que, en este punto se defina la autoestima como:

la evaluación positiva o negativa que un individuo hace de sí mismo, y en la medida en que la persona se perciba más capaz y segura, menos susceptible es a la crítica e incluso puede responder de una manera más eficaz a las demandas del entorno (Palomar, 2015 citado en González et al., 2020, p.66).

En efecto, la autoestima para Guamán (2021) es la percepción propia de valía positiva del sujeto, en la que se autoevalúa desde diferentes planos, tales como su apariencia física, sus pensamientos y comportamientos (p.6). Es decir, es una valoración propia que realiza el sujeto en base a la percepción a causa de las experiencias y circunstancias vividas a largo de la vida. De ahí que el éxito de su apariencia física, o de aptitudes, profesionales, personales y afectivas no garantiza la autoestima positiva; sino el equilibrio de estos ámbitos.

Conviene subrayar que el sujeto depende concretamente del entorno y del significado emocional respecto a sí mismo. En otras palabras: la imagen (autoconcepto) que tenga el propio individuo de sí mismo respecto a la dimensión física-corporal, sus relaciones con otros, la afectividad y sus capacidades se manifiesta en su autoestima (el valor y aceptación de sí mismo).

Por lo cual, la adolescencia, al ser un largo período de desarrollo vital en el que se da el paso de la niñez a la adultez y que implica diversos cambios físicos, cognitivos y emocionales, es una etapa en la que cobra mucha importancia el fortalecimiento de la autoestima. La adolescencia inicia alrededor de los 11 años con la pubertad y actualmente se considera que culmina alrededor de los 20 años. Se considera un período crítico (en lo que se refiere a la construcción de la propia identidad). Y un periodo en el que el nivel de autoestima desciende significativamente, mayormente en las adolescentes (Papalia et al., 2012). Por ello, en ocasiones “su déficit, se expresa en problemas sociales tales como: el abuso de drogas, fracaso escolar, dificultades en las relaciones interpersonales, depresión y soledad, entre otros” (González et al., 2020, p. 66).

De ahí que la transición de esta etapa de forma asertiva y con apoyo social favorezca el desarrollo de competencias socioemocionales como la autonomía, la autoestima y la intimidad.

De modo que, la autoestima en los adolescentes es un factor que indica el logro de las relaciones sociales y por ende favorece al autoconocimiento y la interacción del individuo, teniendo en cuenta la conducta que establece entre sus amigos o pares (Tacca et al., 2020).

Por tanto, para González et al. (2020) existen ciertos factores que influyen en el desarrollo de la autoestima:

- ✓ El apoyo social: un factor trascendental que influye en la formación de la autoestima de los sujetos, dado que las principales fuentes de apoyo social (quienes se preocupan y cuidan su bienestar) se encuentran en la familia, amigos, compañeros etc. Por lo que es necesario considerar el tipo de apoyo (informativo, socioemocional y/o instrumental) y la valoración o grado de satisfacción que le otorga el adolescente. Un ejemplo de ello es que cuando los adolescentes reciben mayor apoyo por ambos progenitores y por el profesorado, tienden a tener una alta autoestima y baja participación en actos violentos.

Además, Papalia et al. (2012) señala que “los adolescentes que tienen amistades estrechas, estables y que brindan apoyo por lo general tienen una alta opinión de sí mismos” (p.410).

- ✓ El bienestar subjetivo: un factor importante del propio adolescente, donde una alta satisfacción con la vida a partir de las aspiraciones y logros se relaciona con una

autoestima positiva. Al mismo tiempo, sentirse bien con uno mismo contribuye a las emociones positivas, el valor personal y al control del estrés, lo cual implica también, la autoeficacia y la resolución de problemas.

- ✓ El contexto cultural: los agentes de socialización son otro factor significativo, dado que las creencias, roles y estereotipos de género y normas de una comunidad forman la cultura donde reside el adolescente. Como resultado, los valores y presiones socioculturales se reflejan en su propia autoestima. Por lo que, es necesario que el contexto escolar, como propósito del proceso educativo, facilite el logro de una autoestima positiva en adolescentes; y la enseñanza de habilidades como: la toma de decisiones individuales o grupales, el manejo de situaciones impredecibles y la construcción de buenas relaciones con el fin de asegurar una calidad de vida.

5.2. Antecedentes

5.2.1. Programas de educación emocional para escolares

La Educación Emocional (EE) es de vital importancia en el desarrollo integral de la niñez y la adolescencia, dado que contribuye a que cada sujeto desde edades tempranas pueda acceder y ser consciente de la relevancia del componente emocional. Para posteriormente, cuando el estudiante alcance la etapa de Bachillerato General Unificado (BGU), en la proximidad al inicio de la etapa de la juventud, pueda haber desarrollado una serie de competencias emocionales que le favorezcan el desarrollo de valores como la empatía, el respeto y la tolerancia, entre otros.

Además, la EE para Bisquerra y Hernández (2017) requiere de la ejecución de una praxis pedagógica basada en las emociones. En esta se debe experimentar la comunicación con expresiones faciales y la expresión oral y escrita de sus sensaciones y emociones.

Bisquerra y Hernández (2017) expresan que:

La educación emocional debe iniciarse en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, respiración, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias

emocionales. El profesorado y las familias son los primeros destinatarios de la educación emocional (p. 59-60).

Por tanto, es fundamental que la enseñanza se de en un clima de seguridad, donde el profesorado y alumnado se sientan cómodos de habitar y compartir entre todos, donde se promuevan actividades grupales o colaborativas, dado que estas favorecen la integración social y promueven el desarrollo de acciones como el agradecimiento, la meditación y la relajación, entre otros.

A continuación, se presentan algunos programas de Educación Emocional como intervención educativa:

Un primer programa descrito por Bisquerra y Hernández (2017) denominado *Aulas felices*, propuesto en 2010 por el Equipo SATI conformado por Ricardo Arguís, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador, 4 docentes que trabajan en diferentes etapas educativas. El programa está dirigido al alumnado de 3 a 18 años y puede aplicarse en todas las áreas curriculares, considerando que trabaja dos ejes principales de la psicología positiva: la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales de Peterson y Seligman (2004).

En relación con la atención plena, existen diversas técnicas como la meditación basada en la respiración, técnicas en función de la relajación y meditación, y la atención plena mediante el disfrute y calma en las actividades diarias. Y por lo que se refiere a las estrategias para trabajar las fortalezas personales, existen 4 propuestas: la primera las *globales*, que crean un ambiente positivo, potencian el aprendizaje y bienestar; en segundo lugar, están las *propuestas específicas*, donde de las 24 fortalezas, se selecciona algunas de ellas y se programa el trabajo áulico con las actividades necesarias; en tercer lugar se señalan los *planes personalizados*, teniendo en consideración las características y fortalezas individuales, cada alumno pasa por el cuestionario VIA (en inglés, *values in action* (inventario de valores en acción)) y elige las fortalezas a ejercitar; y por último está el *trabajo entre familias y centros*, pues se requiere informar y formar a la familia para concretar pautas de acción y la coordinación entre el entorno familiar y escolar para la eficacia de la intervención.

Asimismo, la propuesta de Bisquerra et al. (2011) señala la relevancia del profesorado, quiénes potencian la formación de la niñez y la adolescencia en emociones y competencias emocionales. En efecto, esta propuesta trabaja la comprensión de la

importancia de las emociones en la educación; y muestra al entorno escolar como imprescindible para favorecer la EE desde la tutoría u otras asignaturas, mediante el diseño de objetivos y estrategias y recursos didácticos. En consecuencia, es importante que el profesorado utilice una metodología basada en dinámicas de grupo, canciones, *rol playing*, exposiciones y el trabajo individual en base a lecturas y cuestiones de interés (Pérez y Filella, 2019).

Y siguiendo a Bisquerra et al. (2012), Nieves Segovia indica que el programa de aprendizaje social y emocional en los centros SEK en colaboración de la Fundación Eduardo Punset y la Universidad Camilo José Cela, parte de la importancia de educar a los niños en EE desde edades tempranas, dado que la conciencia y comprensión de las emociones propias y de los demás, brinda mayor probabilidad de desarrollo personal y éxito. Como primera aplicación del programa fue la formación del profesorado, para desde ahí, en mayo del 2010, realizar las primeras observaciones áulicas de segundo y tercero, al comienzo, en escuelas de Madrid; y durante el siguiente año se extendió a otras ocho escuelas SEK. En dicha experiencia se reconocía que, si bien la EE no soluciona todas las preocupaciones educativas, sí contribuye al aumento de la autocomprensión y la autoconciencia; la concentración y atención, como elementos claves del aprendizaje; y a generar mayores oportunidades para la comunicación entre el alumnado y el grupo docente; así como mayores posibilidades para la resolución de conflictos.

Por último, se destaca en este trabajo la propuesta de Fundación Liderazgo Chile (2018), que consiste en un programa de educación emocional para centros educativos cuyo objetivo es promover e impulsar la mejora en la calidad de los procesos formativos en el sistema educativo chileno mediante la EE. Hay que destacar que está dirigido hacia la educación parvularia y la educación básica y media y tiene una duración de 4 años, teniendo en cuenta que consta de 4 etapas básicas como son: la evaluación inicial, diseño y planificación de la intervención, implementación del plan y la evaluación de este (Costa et al., 2021).

5.2.2. La autoestima en la adolescencia: estudios y programas de intervención

En lo que se refiere más específicamente a los estudios y programas de fortalecimiento de la autoestima en la adolescencia, Gómez et al. (2018) realizaron una propuesta a partir de un estudio cuyo objetivo era dar respuesta a una serie de necesidades y problemáticas (adicciones, embarazos precoces, bajo rendimiento académico y

absentismo escolar, entre otras) surgidas en el centro educativo y en su entorno, donde aplicaron el instrumento de observación, entrevistas informales y cuestionarios a 146 estudiantes de primer grado hasta quinto con edades entre 11 y 22 años (99 varones y 47 mujeres-5 embarazadas-), 13 docentes y 60 familias.

Entre los resultados recabados se extrajo que existe un alto nivel de satisfacción respecto a la capacitación del profesorado en la educación emocional; la contribución de la práctica de valores y el análisis de necesidades y debilidades de la propuesta de intervención. Para terminar, los autores concluyeron que la Educación Emocional es una herramienta efectiva ante las problemáticas sociales y que con la propuesta se logra el empoderamiento y a su vez el desarrollo integral de los participantes.

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 precariedad 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. En ellos se aplicaron el instrumento de escala de apoyo social de González y Landero (2014); la escala de autoestima de González Arratia (2011); escala de afecto positivo, negativo (PANAS) de Watson et. al (1988); y la escala de Satisfacción con la vida (SV) de Diner et al. (1985). Entre los resultados recabados, cabe señalar un nivel moderado de Apoyo Social y de autoestima total, así como alta afectividad positiva, moderada afectividad negativa en el caso de la Satisfacción de Vida, por lo que se interpreta que están en un nivel de satisfechos. Finalmente, en el estudio 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.

Tacca et al. (2020) realizaron una investigación cuyo objetivo era conocer la relación entre las habilidades sociales, el autoconcepto y la autoestima en estudiantes peruanos de educación secundaria, donde aplicaron el instrumento de escala de habilidades sociales de Gismero, el cuestionario de auto concepto de Garley y el cuestionario de autoestima de Rosenberg a 324 estudiantes adolescentes entre 15 a 18 años de diversos colegios de la ciudad de Lima. Entre los resultados obtenidos, cabe señalar que las habilidades sociales se encuentren en un nivel alto de desarrollo mientras

que el nivel de autoestima y autoconcepto es bajo, más aún en las mujeres. Estos resultados son coincidentes con los de otros estudios mencionados por Papalia et al. (2012). Finalmente, se concluye que se correlacionaron las variables habilidades sociales, autoconcepto y autoestima, encontrándose relaciones positivas. Siendo las correlaciones entre habilidades sociales-autoconcepto y habilidades sociales-autoestima de tamaño mediano, mientras que la relación entre autoconcepto-autoestima fue un tamaño grande.

6. Propuesta de intervención

La siguiente propuesta de intervención consiste en un proyecto de Educación Emocional centrado específicamente en la mejora de la autoestima, como uno de los aspectos del componente de autonomía emocional y está dirigido al alumnado de Básica superior.

6.1. Planificación de la propuesta

A continuación, se detalla la temporalización, metodología y planificación de actividades que conforman la propuesta.

6.2. Metodología de la propuesta

La propuesta está fundamentada en una metodología activa, puesto que, se realizarán talleres de forma presencial donde se organicen trabajos individuales, pero a su vez trabajos en equipos. Es decir, las sesiones serán en parejas, grupos y asambleas de clase, donde se dará el diálogo y reflexiones sobre experiencias y emociones.

También, se expresarán y representarán los sentimientos propios y de otros, con la intención de valorar la importancia de las emociones y valor de sí mismo. Además, el alumnado tendrá actividades consolidadas con el objetivo de garantizar la mejora de la autoestima como la caja de las caricias, el frasco de la felicidad, el diario emocional y el *emociómetro*.

6.3. Temporalización

La propuesta de intervención consta de una duración de 3 meses aproximadamente, con la ejecución de 1 taller de educación emocional semanal con un tiempo estimado de 1h 30mn. Adicional a ello, se realizan 4 actividades transversales y también semanales como son: el frasco de felicidad, la caja de caricias, el *emociómetro* y el diario emocional, con el objetivo de enfatizar el desarrollo de la autoestima.

Cabe señalar que esta propuesta no está asociada a un área/asignatura específica del currículo ecuatoriano. No obstante, los centros educativos disponen de diez horas de acompañamiento docente para trabajar actividades complementarias y de estas dos horas se dedican para trabajar tutoría con el alumnado. Por lo que se propone ocupar esas horas pedagógicas para la adecuación, implementación y evaluación de las actividades del

programa. Además, estas horas están implícitas en el desarrollo/práctica de actividades integrales que favorezcan en este caso al desarrollo de la autoestima en el alumnado.

Tabla 1

Cronograma

Sesiones/temporalización	1 mes			2 mes				3 mes		
1. La caja de las caricias	■									
2. Llena el frasco de felicidad				■						
3. Diario emocional								■		
4. El <i>emociómetro</i>	■									
Sesiones	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3
1. Fuera etiquetas negativas	■									
2. Las cualidades que los otros ven en mí		■								
3. Transformando pensamientos erróneos			■							
4. ¡Merezco tratarme mejor!				■						
5. Mis amigos reconocen mis virtudes					■					
6. Yo soy						■				
7. Red grupal							■			
8. Aceptación de la figura corporal								■		
9. Creando el afiche de mis sueños									■	
10. El árbol de la autoestima										■

6.4. Matriz de planificación

A continuación, se presenta la planificación de las sesiones por etapas:

Etapa 1: Actividades mensuales

Estas actividades han sido extraídas de Agüera (2022) y Infosal (2018). Y se realizarían mensualmente cada una de ellas con el objetivo de promover la expresión de emociones y sentimientos que invite al alumnado a desarrollar su autoconocimiento y autoestima.

Nº Sesión: 1	Tiempo: 1 mes	Título: La caja de las caricias
Objetivo específico	Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).	
Objetivo (s) de la sesión	Valorar las emociones que genera la lectura y análisis intrínseco de una frase inspiradora o motivacional. Diseñar personalmente frases positivas que favorezcan la autoestima.	
Contenido	Autoestima, autoconfianza	
Actividades	Inicio <ul style="list-style-type: none"> • Cerrar los ojos e intentar relajarse con la intención de escuchar la frase dicha por el mediador/a del programa: Alicia del país de las maravillas ha traído regalos especiales para cada uno de ustedes. Si quieren saber cuáles son sus regalos, a la cuenta de 3 abrirán sus ojos. • Imaginar que Alicia ha venido de visita especial al centro educativo. • De la funda especial, escoger uno de los presentes de su interior. • Observar el regalo recibido para descubrir lo esencial del mismo. • Leer de forma silenciosa y en voz alta la frase correspondiente a cada dulce recibido. • En una asamblea, mencionar que esperaban como regalos, que sintieron al leer cada frase y para qué ha servido esta experiencia. 	Tiempo 20 min

	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decorar una caja teniendo en cuenta tu estilo y personalidad. • Al comenzar el día, escribe en un <i>post-it</i> una frase positiva. • Leer la frase positiva y guárdala en la caja decorada para iniciar el día motivado/a. • Si es necesario, durante el día, leer otra vez la frase motivadora. <p>Orientación: la caja de las caricias se continúa trabajando alrededor del mes con la intención de recoger la mayor cantidad de frases auto motivacionales.</p> <p>Adicional: regalar-se una o dos veces a la semana, algo que le recuerde lo valioso que es y el amor propio que debe brindarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al inicio de la semana cada chico/a seleccionar y leer en voz alta una de las frases positivas que se ha dicho. • Expresar cómo se sienten al leer aquellas frases, si les motivó en su semana y qué pensamientos les provocó. 	50min
	<p>Cierre de la sesión</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante la escalera de metacognición: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿cómo he reaccionado? 	20min
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolates • Frases motivacionales • Caja de cartón decorada • Cartulina • <i>Stickers</i> • Marcadores y esferos • Notas o <i>post-its</i> • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Pauta del diario emocional del alumnado (Anexo 3c) • Auto regalos como: caramelos, plumones, o una salida con algún familiar y/o amigo/a. 	

Sesión 2	Tiempo: 1 mes	Título: Llena el frasco de felicidad
Objetivo específico	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).</p>	
Objetivo de la sesión	Recordar cosas y/o acciones que lograron hacerte sentir feliz en la semana.	
Contenido	La construcción de la autoestima y relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un círculo de los participantes, mencionar palabras o conceptos de lo que se refiere la felicidad. • Dialogar sobre la importancia de la satisfacción de la vida y el bienestar propio. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al final de la semana, escribir cosas y/o actos que lograron hacerte feliz en notas de colores o trocitos de cartulina. • En un frasco en común, cada estudiante ha de insertar las notas de colores. • El siguiente viernes, cada niño sacará un papel y puede leer la opción que le toco. • Luego, preguntar: ¿quién escribió esa notita? • Animar que el creador de la frase participe y • El alumnado, debe reconocer el origen de sentirse felices de los demás. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante que el docente, a mitad de la experiencia invite al alumnado a describir y expresar como se ha sentido con la actividad realizada mediante la ficha <i>cómo me siento</i>. • De forma individual, al finalizar el mes reflexionar y responder mediante la <i>escalera de metacognición</i>: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? 	<p>Tiempo:</p> <p>20min</p> <p>50min</p> <p>10min</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Frasco • Esferos • Notas de colores/ cartulina • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Ficha como me siento (Anexo 3d) 	

Sesión 3	Tiempo: 1 mes	Título: Diario emocional
Objetivo específico	Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2). Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).	
Objetivo de la sesión	Desarrollar de la inteligencia emocional mediante la reflexión de las situaciones específicas diarias y respuestas emocionales.	
Contenido	La construcción de la autoestima y relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un círculo de los participantes, pueden indicar horas en que suelen estar finalizando las actividades del hogar y prepararse para descansar. • Reflexionar sobre la relevancia de escribir diariamente cómo nos sentimos y la respuesta ante dichas situaciones. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoger y decorar un cuaderno o libreta de cuadrícula, considerando que será su diario emocional. • La docente indica que cada estudiante debe fijar una hora alrededor del día, de preferencia un tiempo antes de dormir. • Redactar al finalizar el día, puede usar de guía los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ situaciones que generen emociones intensas o concretas: considerar los detalles y personas implicadas. ✓ Pensamientos: pondremos las ideas que nos pasaron (o nos están pasando) por la cabeza que estén relacionadas con esa situación. ✓ Emociones: Especificar y etiquetar cómo nos sentimos, explicarlo de la mejor manera con palabras. Ello, implica la introspección y reconocer emociones que quizás no queremos decir que sentimos. ✓ Sensaciones físicas: Debemos especificar si las sensaciones cambian o son permanentes, si nos imposibilitan poder hacer tareas normales o nos dan placer. Las sensaciones como negativas: taquicardia, sudoración, respiración acelerada, entumecimiento, temblores... ✓ Respuesta: analizar la conducta o respuesta que hemos hecho ante la situación, viendo también si es apropiada o no para el tipo de contexto y emoción que hemos vivido. Sugerencias propias: podemos poner qué es lo que nos sugiere esta emoción o qué alternativa podemos realizar a la respuesta que ya hemos hecho. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante que el docente, a mitad de la experiencia invite al alumnado a describir y expresar como se ha sentido con la actividad realizada mediante la ficha <i>cómo me siento</i>. 	<p>Tiempo:</p> <p>20min</p> <p>50min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> De forma individual, al finalizar el mes reflexionar y responder mediante la <i>escalera de metacognición</i>: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué aprendí? ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ¿Para qué me ha servido? ¿Dónde lo puedo utilizar? 	10min
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno/diario emocional Ejemplo guía de los aspectos para el diario del alumnado (Anexo 2a) Esferos, lápices y marcadores decorativos Escalera de la metacognición (Anexo 3b) Ficha como me siento (Anexo 3d) 	

Sesión 4	Tiempo: 1 mes	Título: Reflexiona tus emociones con tu emociómetro
Objetivo específico	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).</p>	
Objetivo de la sesión	Identificar emociones del día a día usando el emociómetro	
Contenido	La construcción de la autoestima y relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> El alumnado debe expresar la importancia de reconocer las emociones propias y la de otros. Interpretar las emociones a partir de deducir situaciones cotidianas en las que se siente alegría, enojo, desagrado, ira, etc. <ul style="list-style-type: none"> Ejemplo: cuando peleo con alguien, me siento... Cuando como un rico chocolate, me siento... Cuando juego con mis amigos, me siento... Cuando voy al patio, me siento... La docente debe explicar cómo funcionan el emociómetro para utilizarlo alrededor del mes. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> Antes que la jornada escolar finalice, el alumnado debe usar su emociómetro. De forma individual, registrar la intensidad de las emociones que se tuvo en el día, utilizando la lámina del emociómetro y trozos de notas adhesivas. En grupos y usando la ficha de Reflexión, responder las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué emociones has sentido ¿Qué ha pasado? 	<p>Tiempo:</p> <p>20min</p> <p>50min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué has pensado? ✚ ¿Qué ha sentido tu cuerpo y qué puedes hacer la próxima vez? • Cada grupo debe expresar, acciones positivas para controlar esas emociones <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante que el docente, a mitad de la experiencia mensual invite al alumnado a describir y expresar como se ha sentido con la actividad realizada mediante la ficha <i>cómo me siento</i>. • De forma individual, al finalizar el mes reflexionar y responder mediante la <i>escalera de metacognición</i>: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? 	10min
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Emociómetro (Anexo 2b) • Ficha de reflexión (Anexo 2c) • Notas adhesivas • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Ficha como me siento (Anexo 3d) • Esferográficos y lápices de colores 	

Etapa 2: Actividades específicas

Estas actividades tienen de base a Barba (2015), Martínez (2016), Sevillano (2016), Educrea (2018) y ThemesDNA (2022).

Sesión 1	Tiempo: 1 hora 20min	Título: ¡Fuera etiquetas negativas!
Objetivo específico	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).</p>	
Objetivo de la sesión	Reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan.	
Contenido	La construcción de la autoestima	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Círculo de presentación: Expresar dos verdades y una mentira sobre uno mismo, mientras el resto del grupo intenta adivinar que es cierto y que no lo es. • Leer y analizar texto de la construcción de la autoestima (anexo 3 d). 	<p>Tiempo:</p> <p>20min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar de forma voluntaria la opinión del texto y la importancia de este. <p>Desarrollo: ¡Fuera etiquetas negativas!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar cada estudiante, deberá escribir en pegatinas blancas o de colores las etiquetas buenas o malas que reciben de docentes, padres, hermanos, conocidos, etc. Por ejemplo: El Vago, torpe, desordenado, guapo, el estudioso. • Luego, el alumno deberá pegarlas por su cuerpo. • Cuando, todos estén con sus etiquetas, se deberá realizar una asamblea, donde está decida con cuáles se queda y se quita las que no quiere. Esta actividad “Les ayuda a entender que vale, me han puesto etiquetas y las he aceptado, pero tengo el poder de cambiarlas o quitármelas”, indica el equipo de Afectiva. <p>Represento a personas significativas con mensajes +</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una hoja de papel bond o de cuaderno, dibujar a personas significativas que te han transmitido mensajes positivos que recuerdes. • Redactar los mensajes positivos alrededor del dibujo de esa persona y señalar su implicación en nuestras vidas. • Reflexionar sobre las etiquetas buenas que sí nos permiten superarnos y que las malas no debemos creerlas ni condicionan nuestro éxito académico y/o profesional. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante la escalera de metacognición: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo- negativo)? ✚ ¿Cómo he reaccionado? 	<p>50min</p> <p>10min</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fragmento del cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima (Anexo 2d) • Pegatinas/ cartulinas • Lápices de colores • Borrador • Esferográficos • Escalera de la metacognición (Pauta Anexo 3 b) • Cinta y Hoja de papel bond • Pauta del diario emocional del alumnado (Anexo 3 c) 	

N° Sesión: 2	Tiempo: hora 20min	Título: Las cualidades que los otros ven en mí
Objetivo específico	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2).</p> <p>Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).</p>	
Objetivo (s) de la sesión	Reconocer las cualidades positivas que los otros dan sobre uno mismo.	
Contenido	Las cualidades positivas como factor de la autoestima	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar y analizar el cuento <i>Yo, voy conmigo</i>. https://www.youtube.com/watch?v=jrpxixzQ790 • Expresar características de la chica del cuento como gustos, formas de vestir, sus objetos, forma de ser. • Expresar emociones y opiniones sobre el cuento. • Mencionar a que se refiere “ahora soy yo la que no me veo”. • Deducir cómo se dio cuenta que no era ella y qué se ha ido quitando para agradar a Martín. • En una asamblea, reconocer el mensaje del cuento y si es estarían dispuestos a cambiar su forma de ser por agradecerles a los otros, vale la pena • Identificar lo positivo, negativo e importante del cuento mediante la representación de la técnica PNI. • Deducir que todo lo que anteriormente le han dicho que se quite, son características positivas. • Describir en 2 o 3 palabras en la aplicación <i>mentimeter</i> que son cualidades. • Definir y registrar en el pizarrón qué son cualidades o características positivas y cómo se construyen. <p>Desarrollo: <i>De ti me agrada</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar al azar un papel del sombrero mágico, en el que estarán los nombres de todas las personas del grupo. • Cuando ya lo tenga, no deberá leer ni mencionar lo que dice en el papel. • Redactar en una pequeña cartulina 2 cualidades positivas del compañero/a que le tocó. • Se puede iniciar “de ti me agrada...” • Salir del salón con la cuenta de 3 y al escuchar su nombre dirigirse al área nuevamente. • Colocar el trozo de cartulina con las frases positivas de sus compañeros/as justo en el puesto/lugar que lleva su nombre. • Invitar a otros compañeros/as a seguir la fila de la danza “soy una serpiente”. Posteriormente, ubicarse en el lugar donde se encuentra su nombre y leer personalmente las frases positivas redactadas previamente. 	<p>Tiempo</p> <p>40 min</p> <p>20mn</p>

	<p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego de unos minutos, expresar de forma escrita cómo se sintió mediante la <i>ficha como me siento</i> (Anexo 3 d). • Participar del foro y expresar cómo se sintió con la actividad y sus expectativas respecto a las frases escritas fue alcanzada o no. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sentiste al leer cualidades positivas que ven los demás de ti? - ¿Esperabas que escribiesen eso o no? - ¿Qué te gustaría haber agregado a la lista? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿Cómo he reaccionado? 	20mn
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo/ cuento digital • Laptop • Pizarra • Marcadores • Celular • Mentimeter • Ficha cómo me siento (Anexo 3 d) • Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3 c) • Hojas a5 de papel bond • Lápices de colores y lápiz de carbón • Sombrero mágico • Trozos de cartulina • Nombres del alumnado • Música 	

Nº Sesión: 3	Tiempo: 1 hora 30min	Título: Transformando pensamientos erróneos
Objetivo específico	Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2). Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).	
Objetivo (s) de la sesión	Representar corporal y gráficamente las emociones conocidas mediante el trabajo en equipo y la música. Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.	
Contenido	Autoestima, autoconfianza	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar la canción “Lo que te hace grande” de Vetusta Morla. https://youtu.be/4aD1yQasDpo • Opinar sobre emociones y sentimientos que genera la canción. • Analizar el significado sobre la letra de la canción. <p>"Tal vez la salida que buscas está dentro de ti, y debes dejar de buscar en los demás la fuerza que necesitas. Porque nada puede acabar contigo, "no hay colisión, ni ley, ni gravedad que te pueda hacer caer, aunque tiren a dar". Creer en ti, es el mejor remedio para avanzar."</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar sobre cómo se trata uno mismo y cómo debería tratarse una misma. <p style="text-align: center;">Mímica emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones positivas y negativas que conozcas y a qué se refieren. • En un círculo, realizar mímicas que representen alguna emoción. <p>Orientación: la docente debe entregar trozos de cartulina con diversas emociones y alumnado tendrá que representar la designada al azar.</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>amor optimismo miedo envidia alivio enfado frustración tristeza felicidad alegría confianza calma admirado apasionado impresionado</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Adivinar que emoción representa el compañero/a. • Al final este compañero debe confirmar sí es la emoción nombrada o cuál es. • En grupo representar corporalmente (mímicas) al compás de la canción emociones reflejadas. • Deducir en una asamblea que emociones, sentimientos genera en los observadores. 	Tiempo 20 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Mencionar de qué manera podemos expresar las emociones y sentimiento de forma asertiva, coherente <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”, reconociendo la definición y enunciados típicos (Anexo 2f). • Responder las interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ✚ A menudo ¿tienes pensamientos negativos? ✚ ¿Qué tipos de pensamientos has tenido? ✚ ¿Qué deberías de hacer, cuando aparece algún pensamiento negativo? • Transformar frases negativas generadas por el propio adolescente. • Compartir mediante una asamblea, la revolución de las frases negativas propias. • Formar pequeños grupos, de 5 integrantes. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada bocadillo un pensamiento positivo alternativo. • Reflexionar en grupo, cómo ha cambiado el pensamiento negativo a uno más positivo. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante la escalera de metacognición: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿cómo he reaccionado? 	<p>50min</p> <p>20min</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Canción “lo que te hace grande”. • Lámina de casos “los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos” (Anexo 2 f) • Fragmento del cuadernillo de ejercicios para aumentar la autoestima de Poletti y Dobbs (2008) (Anexo 2d) • Bolígrafos • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3c) 	

N° Sesión: 4	Tiempo: 1 hora 30min	Título: ¡Merezco tratarme mejor!
Objetivo específico	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2).</p> <p>Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).</p>	
Objetivo (s) de la sesión	Analizar y sustituir pensamientos o mensajes negativos sobre una misma por afirmaciones positivas mediante una carta personal.	
Contenido	Autoestima, autoconfianza	
Actividades	<p>Inicio: <i>Algo habla dentro de mí</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frente a un espejo, observar su cuerpo y apreciar rasgos positivos y que sean de su gusto. • En una silla sentarse con las manos en las rodillas, los ojos cerrados y los pies totalmente en el suelo • Meditar de forma personal con los textos reflexivos de Renom (2008) <p>Texto 1: “Si te miras en un espejo, ves tu cara, tus ojos, tu boca, tu pelo. Si te conoces por fuera, también te podrás conocer por dentro. Tú eres dueño de tu cuerpo. ¿Cómo eres?”</p> <p>Texto 2: “Si yo pudiera ser otra persona, ¿quién me gustaría ser? ¿Un gran deportista? ¿Un artista de cine? ¿Un presidente? ¿El personaje de un castillo? ¿Alguien muy rico? ¿Alguien muy inteligente? Resulta divertido pensar que soy otra persona, pero la verdad es que sé muy bien que, si cambiara, no sería yo mismo y tendría otros problemas, distintos de los que tengo ahora y que son los que me hacen, a veces, querer ser otro. Tampoco conocería a las personas a quienes tanto quiero y me quieren. Mis amigos de ahora no serían mis amigos y ni siquiera mi mascota sería la misma. Por eso, si realmente pudiera escoger quién quiero ser, seguro que me gustaría ser yo mismo”.</p> <p>Texto 3: “Puedo crear, inventar y también imaginar. ¡Qué bueno que puedo ser diferente de las otras personas! Así estoy seguro de que me quieren porque yo soy yo y soy único, aunque digan que me parezco mucho a mis hermanos” (p.247-248).</p> <p>Orientación: en este punto es importante, que el docente invite al alumnado a la relajación y reflexión consciente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar de forma voluntaria, lo que piensan y sienten al escuchar el texto con la finalidad de comparar con las experiencias previas. <p>Desarrollo: <i>Querido yo, merezco que me trates mejor</i></p>	<p>Tiempo</p> <p>20 min</p> <p>50min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada estudiante, en una hoja entregada por la docente, deberá escribir una carta así mismo. Esta carta deberá comenzar “querido/a yo, merezco que me trates mejor”. • En esta carta se deberá tener en cuenta los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> -La carta debe llenar mínimo media carilla o toda la carilla, y como máximo el que desee el estudiante. -Antes de escribir, es importante reflexionar y ser consciente de los mensajes despectivos y destructivos que pueden cada sujeto generarse. • Responder las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Cómo te tratas normalmente? ✚ ¿Qué deberías dejar de decirte o pensar de ti? ✚ ¿Cómo deberías suplir esas malas frases y/o pensamientos negativos hacia ti mismo/a? • Al finalizar, cada persona leerá la carta en voz silenciosa, sin interrupciones. De este modo, leyendo esa carta, el adolescente sea consciente de ese lenguaje interior, de esa comunicación consigo mismo, que ahora es negativa. • Luego, con todo el alumnado se deberá expresar: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Nos merecemos que nos tratemos así? - ¿Crees que esos mensajes, puedes sustituirlos por otros más positivos? - ¿Qué mensajes positivos podrías dedicarte o te harían sentir mejor? • Al finalizar, es recomendable que cada estudiante guarde su carta y mencione ¿Cómo se han sentido con la actividad?, ¿Qué aprendieron? ¿Qué deberían cambiar? <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar sobre sus sentimientos respecto a la actividad mediante la ficha <i>cómo me siento</i>. • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿cómo he reaccionado? 	20min
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Espejo • Frases positivas • Hoja/ folio • Lápices de colores, borrador y esferográficos • Ficha cómo me siento (Anexo 2d) • Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3c) • Rúbrica de la carta: querido yo, merezco que me trates mejor (Anexo 4a) 	

N° Sesión: 5	Tiempo: 1 hora 30min	Título: Mis amigos reconocen mis virtudes
Objetivo específico	Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2). Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).	
Objetivo (s) de la sesión	Reflexionar sobre las virtudes y cualidades presentes en los adolescentes teniendo en cuenta a nivel personal los defectos y medidas para conservar una autoestima positiva.	
Contenido	Autoestima, autoconfianza, relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio: ¿Cómo me identifico?</p> <ul style="list-style-type: none"> Formar grupos de 5 estudiantes, donde los integrantes que se acerquen a la mesa y observen las imágenes, tendrán que elegir y tomar dos de ellas. Para hacer la selección deberán identificar, en una imagen, la que más represente y simboliza sus virtudes, y en otra, sus defectos. <p>Preguntas orientadoras para seleccionar las imágenes: ¿Cuáles son tus virtudes y tus defectos? ¿Quién eres? ¿Qué es lo que más te gusta y lo que no te gusta?</p> <ul style="list-style-type: none"> Formar una ronda grande para compartir con el grupo las elecciones, en donde cada integrante enseñará las imágenes y explicará por qué las eligió. Dibujar en una hoja su propio retrato y escribir a su lado las características más importantes. Además de escribir virtudes o defectos se podrá agregar datos personales como nombre, edad y otros. Cada participante, deberá presentar su retrato al grupo y entre todos los integrantes del grupo construirán un collage con el título “Nuestro Collage de Autorretratos”. <p>Desarrollo: El sobre de las virtudes y defectos</p> <ul style="list-style-type: none"> En grupo de 7 estudiantes, a cada chico/a se le deberá entregar una hoja y un sobre. En la hoja escribir tres defectos que reconoce en sí mismo. También pueden ser características que no les gustan de sí y que desearían cambiar. Luego, colocar la lista dentro del sobre y lo cierran. Ese sobre llevará su nombre. El sobre, deberá pasarse al compañero de al lado y este deberá escribir tres cualidades o virtudes que reconoce en la persona del sobre. Esto lo escribirá en el exterior. Luego dicho sobre se deberá pasar a la derecha y este hará lo mismo. Seguir la explicación del juego: 	<p>Tiempo</p> <p>20 min</p> <p>50min</p> <p>20min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - La finalidad de este juego es mostrarle a cada uno, que, si bien tienen defectos, también tiene muchas virtudes. De hecho, cada compañero reconoce distintas virtudes, quizás algunas coincidentes. Pero en cualquier caso serán más que los defectos que él ha identificado. - En este juego los defectos no se comparten, buscando que el participante se quede con la grata sorpresa de todo lo bueno que los demás reconocen en él. - El juego debe finalizar cuando el sobre llegue a manos del dueño de dicho sobre. • El dueño del sobre deberá leer las virtudes y cualidades que sus demás compañeros escribieron. • Inferir como los demás nos ven desde lo positivo y en las situaciones en las que podría ocuparse estas cualidades positivas. • Expresar en forma grupal como estas influyen en nuestra autoestima. En este punto, es importante que se consideren experiencias o situaciones del propio grupo. • Establecer formas o mecanismos de fortalecer la autoestima positiva. • Reflexión grupal del vídeo “Tres virtudes para una vida más plena” <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante la escalera de metacognición: <ul style="list-style-type: none"> + ¿Qué aprendí? + ¿Cómo lo aprendí? + ¿Qué ha sido fácil/ difícil? + ¿Para qué me ha servido? + ¿Dónde lo puedo utilizar? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> + ¿Qué he aprendido hoy de mí? + ¿Qué he aprendido hoy de los demás? + ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? + ¿Cómo he reaccionado? 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Recortes de diarios o revistas y autorretrato acabado • Lápices de colores, borrador, esferográficos, papelotes y marcadores • Vídeo: “Tres virtudes para una vida más plena” • Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3c) • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) 	

N° Sesión: 6	Tiempo: 1 hora 30min	Título: Yo soy
Objetivo específico de la propuesta	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2).</p> <p>Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).</p>	
Objetivo (s) de la sesión	<p>Reconocer cualidades capacidades, y habilidades que sabe hacer bien, y que permite sus logros.</p> <p>Identificar capacidades y destrezas propias mediante la actividad “venderse a uno mismo” como estrategia para aumentar la autoestima.</p>	
Contenido	Autoestima, autoconfianza, relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> Recordar la experiencia de la sesión anterior en el que dibujaban su autorretrato y cómo se reconocían. En una lámina A4 dibujar tu autorretrato vacío. <p>Orientación: El docente deberá colocar en distintas partes de la clase carteles con cualidades académicas, sociales o físicas. Como, por ejemplo: “Soy simpático”, “Juego muy bien al fútbol”, “Soy listo”, “soy inteligente”, “soy buen/a estudiante”, “soy divertida/o”.</p> <ul style="list-style-type: none"> El alumnado, va a observar los carteles como publicidades, con pequeñas pestañas con el teléfono del anunciante en su parte inferior. Cuando el/la docente diga ¡yaa!, los/as niños/as deben correr hacia el cartel que creen que los define mejor. Arrancar una de sus pestañas (pegatinas) y pegarlas en el retrato que cada uno de ellos previamente han realizado. Luego, del ejercicio expresar: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué cualidades, capacidades o habilidades escogieron y por qué? ¿Cómo se sintieron seleccionándolas? ¿Por qué? ¿Para qué me ha servido este ejercicio? <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> En primer lugar, el alumnado va a tomar una hoja bond y escribir 20 veces “yo soy...”. Completar las frases con características positivas suyas, tales como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cualidades ○ Logros ○ Destrezas ○ Conocimientos ○ Capacidades ○ ¿Debilidades o necesidades? Escribir un anuncio, intentando mostrar tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. 	<p>Tiempo</p> <p>20 min</p> <p>50min</p> <p>20min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Luego, tomar su hoja y realizar el ejercicio con otra persona, donde tendrá que “venderse a sí mismo”. • Orientación: Él será el vendedor y la otra persona jugará el papel del comprador. Deben ser directos y entusiastas, y si es más fácil, pueden emplear un lema o el autorretrato del comienzo. • Exponer las razones por las que al comprador le conviene adquirirle hasta ser adquirido. • Finalmente, detectar las dificultades que ha tenido a la hora de “venderse a sí mismo”. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante la escalera de metacognición: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿Cómo he reaccionado? 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja, borrador y pegatinas • Lápiz de carbón y esferográficos • Ficha “anuncio publicitario de uno mismo” (Anexo 2e) • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Rúbrica yo soy: venderse a uno mismo (Anexo 4b) 	

N° Sesión: 7	Tiempo: 1 hora 30min	Título: Red grupal
Objetivo específico de la propuesta	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2).</p>	
Objetivo (s) de la sesión	Valorar la importancia de tener una sana autoestima en una misma y los demás, desde el reconocimiento de las cualidades propias y ajenas	
Contenido	Autoestima, autoconfianza, relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio: <i>La silla caliente</i> de UX Themes (2020) https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autoestima-en-la-adolescencia.html</p> <ul style="list-style-type: none"> • El alumnado debe escoger por elección grupal a un compañero/a. • Sobre una silla, este amigo en el centro del área se debe sentar. • Vendar los ojos del amigo seleccionado y asegurarse que no pueda ver. • Cada compañero/a se acercará al amigo que está en el medio, y le mencionará alguna cualidad, experiencia o recuerdo que tenga con él. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar un círculo con todo el grupo. • Entregar el ovillo de hilo a un compañero, pidiéndole una capacidad o características que se admira de él/ella, a cambio le ofrecerá otra propia. <p>Instrucción: Es importante mencionar, por ejemplo: “yo María, te pido tu paciencia y te ofrezco mi tenacidad”. El facilitador, deberá tomar notas de lo que cada uno solicita. Y el ejercicio finalizará cuando todos/as hayan participado al menos una vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego, observar qué armaron con el intercambio de ovillo de lana o hilo. • Expresar qué significado tiene la actividad/dinámica que realizaron en grupo. Pueden mencionarse términos como: red, conexión, unión, contención, etc. • Después, enrollar nuevamente el hilo para evitar enredarse. • Posteriormente, el facilitador deberá entregar a cada integrante sus anotaciones sobre lo que pidió, y solicitará que lo lean en silencio y observen como les resuena aquello que han reconocido y solicitado a otra persona. • Para finalizar, responder: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Les fue fácil o difícil solicitar las cualidades positivas de otros? ✚ ¿Cómo se sintieron ofreciendo? ¿Y recibiendo? • ¿Hubo o no hubo coincidencia con lo que su compañero pidió? <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante la ficha <i>como me siento</i> las emociones y aprendizajes de la sesión. 	<p>Tiempo</p> <p>20 min</p> <p>50min</p> <p>20min</p>


	<ul style="list-style-type: none"> De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué he aprendido hoy de mí? ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ¿algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ¿cómo he reaccionado? 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> Ovillo de lana o hilo Lámina cómo me siento Hoja y Lápiz Borrador y esferos Lápices de colores y marcadores de colores Fragmento de actividades del cuadernillo de ejercicio para aumentar la autoestima (Anexo 2d) Escalera de la metacognición (Anexo 3b) Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3c) 	

Nº Sesión: 8	Tiempo: 1 hora 30min	Título: Aceptación de la figura corporal
Objetivo específico de la propuesta	<p>Concienciar al alumnado sobre la necesidad de cultivar la autoestima y el autoconocimiento de modo continuo (objetivo 1).</p> <p>Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).</p>	
Objetivo (s) de la sesión	<p>Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes.</p> <p>Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.</p>	
Contenido	Autoestima, autoconfianza, habilidades sociales	
Actividades	Inicio <ul style="list-style-type: none"> En una ronda, observar el vídeo subtulado de try de Colbie Caillat. https://youtu.be/mw6avV6Gv_E Analizar de forma grupal, el mensaje y contenido de la historia del vídeo. Expresar a qué se refiere la letra de la canción y que emociones nos provoca. 	Tiempo 20 min
	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> El alumnado en casa previamente debe colocarse frente a un espejo con la luz apagada, a medida que se enciende la luz. La persona comenzará a observar la imagen en el rostro, cómo es su postura, como tienes el cabello, te darás cuenta si estás triste o no, etc. Luego, responder la primera pregunta de la ficha de Aceptación de la figura corporal. En clases deberán valorar del 1 al 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal. 	50min

	<ul style="list-style-type: none"> • Opinar sobre tu imagen en el espejo, lo que te gustaría cambiar y lo que debe dejar igual, es tu propio consejo. • En grupos, dialogar sobre la experiencia de observación y calificación de la propia figura corporal. <p>Responder: ¿les ha costado observarse y calificarse así mismo?, qué partes de tu cuerpo te gustan más, ¿qué has sentido al compartir con los otros tu experiencia?</p> <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante escalera de metacognición: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿Cómo he reaccionado? 	20min
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha “Aceptación de la figura corporal” (Anexo 2g) • Un bolígrafo • Espejo • Lápiz • Borrador • Esferos • Lápices de colores y Marcadores de colores • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3c) 	

N° Sesión: 9	Tiempo: 1 hora 30min	Título: Creando el afiche de mis sueños
Objetivo específico de la propuesta	Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2). Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).	
Objetivo (s) de la sesión	Desarrollar su capacidad el autoconocimiento y la expresión de aficiones, deseos y sueños, mediante la creación de un afiche con lugares, sueños, personajes o cosas de su interés.	
Contenido	Autoestima, autoconfianza, relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar alrededor del área, las imágenes de herramientas. • Expresar características de las herramientas como colores, tamaño, forma y utilidad. • Leer <i>herramientas de la carpintería</i> de forma grupal mediante la expresión corporal (mímicas) de los personajes. • Analizar la historia a través del reconocimiento de las herramientas. • Reconocer su cambio de actitud antes y después de que el carpintero trabajará con ellos. • Deducir a que se refieren todas las herramientas con cualidades. • En una asamblea señalar que cualidades tenemos cada uno. • Concretar que la unión de estas cualidades se convierte en fortalezas de grupo, la fuerza o cohesión grupal. • Analizar en grupo la lectura de atreverse a ser uno mismo. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la lectura de la cara oculta (Anexo 2d) del fragmento de actividades de Poletti y Dobbs (2008), lo que no mostramos a los demás. • Deducir que es necesario conocerse como grupo y compartir con los demás para que sepan de nosotros. <p>Creando el afiche de mis sueños:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensar en tus lugares favoritos, tus sueños, tus deseos y personajes que te gusten. • Seleccionar imágenes que te representen. • En grupo, diseñar un collage o afiche con el conjunto de fotos escogidas, pero diferenciando el sector que expresa a cada estudiante a nivel personal. Se intentará buscar el equilibrio entre conformar una composición armónica, equilibrada, bien ligada y el permitir la diferenciación de la esencia de cada participante (idea de unidad en la diversidad). Siendo yo genuina es como mejor se puede construir el nosotros común que somos un grupo, cultura o sociedad. • Escribir sus nombres en la parte superior del afiche, luego taparlo y decorar como más les guste. 	<p>Tiempo</p> <p>20 min</p> <p>50min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Al finalizar la actividad, colgar todos los afiches en la pared del salón de clase. Luego cada uno, adivinar de quién es el afiche, para saber hasta dónde conoce a sus compañeros/as. • Cada chico/a, podrá narrar la historia que ha plasmado en su afiche. • Reflexionar sobre los sueños, aficiones, objetivos u inspiraciones son muy originales o ha influido agentes de socialización. • Reconocer que somos parte de un país, sociedad y compartimos costumbres y tradiciones socioculturales. 	
	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forma individual, reflexionar y responder mediante la escalera de metacognición: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí? ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿cómo he reaccionado? 	20 min
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Periódico • Revistas • Goma • Imágenes • Fotos • Marcadores de colores • Esferos • El lápiz de carbón • Borrador • Lápices de colores • Canción de fondo: https://www.youtube.com/watch?v=yo-0iu8czlk • Fragmento de actividades del cuadernillo de ejercicio para aumentar la autoestima (Anexo 2d). • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3c) 	

N° Sesión: 10	Tiempo: 1 hora 30min	Título: El árbol de la autoestima
Objetivo específico de la propuesta	Favorecer en el alumnado el reconocimiento de sus cualidades, deseos, aficiones, aspiraciones, capacidades, logros y necesidades para fortalecer su autoconocimiento (objetivo 2). Fortalecer la autoconfianza del alumnado mediante la generación de espacios donde éste pueda expresar sus opiniones, emociones y sentimientos libremente (objetivo 3).	
Objetivo (s) de la sesión	Determinar capacidades, logros y saberes mediante el trabajo de grupo y el árbol de saberes. Expresar opiniones y emociones respecto a la experiencia de representación grupal de sus capacidades y logros.	
Contenido	Autoestima, autoconfianza, relaciones sociales	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar un círculo entre los adolescentes del grupo. La persona guía de la actividad debe colocarse en el centro, con la finalidad de dirigirla. Luego, debe presentar la pelota antiestrés de comunicación indicando que quien desee participar debe solicitar la pelota. El alumnado tendrá que pensar y expresar en 3 cualidades o características que le gusten de sí mismos/as. Es importante que cada chico/a participe al menos una vez. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> En el aula, el alumnado debe tomar un papelote (entregado por la docente) para todo el grupo. Indicaciones: Es importante, explicarles que trabajaran todos en conjunto con un mismo objetivo de contribuir y ser parte de la construcción del “árbol de saberes, capacidades y logros”. El alumnado se debe organizar y contar con temperas, hojas decorativas, imágenes entre otros recursos a emplear. Entre todas las personas del grupo, en primer lugar, deben dibujar y pintar un árbol frondoso y muy grande para llenar todo el papelote. Luego, en el interior de sus hojas, tronco y ramas cada amigo/a del grupo tendrá que escribir que actividades saben hacer, es decir, sus capacidades y logros obtenidos. Podrán colocar fotos, imágenes y decorar a su gusto con la finalidad de personalizar el árbol de saberes. De modo que, de forma individual y grupal todos podrán reconocer mayormente sus fortalezas y puntos fuertes. Al finalizar su ilustración de saberes personales, tendrán que pegar-lo en un área del salón y turnarse para contar su experiencia al realizarlo. Los adolescentes deben compartir opiniones, sus saberes, sus capacidades y a su vez emociones antes, durante y después de la actividad. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> De forma individual, reflexionar y responder mediante la escalera de metacognición:  ¿Qué aprendí? 	<p>Tiempo</p> <p>20 min</p> <p>50min</p> <p>20min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Cómo lo aprendí? ✚ ¿Qué ha sido fácil/ difícil? ✚ ¿Para qué me ha servido? ✚ ¿Dónde lo puedo utilizar? <ul style="list-style-type: none"> • De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal: <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí? ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás? ✚ ¿Algo que me ha impactado (positivo-negativo)? ✚ ¿Cómo he reaccionado? 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Goma • Imágenes y/o fotos • Marcadores de colores • Lápices de colores • Canción de fondo: https://youtu.be/zqqsshgjpge • Escalera de la metacognición (Anexo 3b) • Pauta del Diario emocional del alumnado (Anexo 3c) 	

6.5. Evaluación y monitoreo de la propuesta

Previo a la implementación de la propuesta de intervención se sugiere aplicar un pretest del cuestionario de Autoestima de Rosenberg (1965) (Anexo 1) por ser un instrumento muy utilizado en psicología. Dicha aplicación permite contar con una línea de base, esto es, conocer el nivel de autoestima del alumnado de partida. La aplicación del mismo cuestionario al finalizar la intervención (post test) permitirá evaluar el impacto del programa.

La escala está formada por 10 ítems, cinco de los cuales están enumerados de forma positiva y cinco de forma negativa. Al mismo tiempo, el intervalo de respuesta varía entre 1 (Muy en desacuerdo) y 4 (Muy de acuerdo), siendo consideradas las respuestas entre 30-40 puntos una autoestima elevada, entre 26-29 puntos una autoestima media; y menos de 25 puntos una autoestima baja (Pérez, 2013).

Además de evaluar el resultado global obtenido de dicha experiencia, es importante evaluar continuamente el avance de la aplicación de la propuesta considerando los logros o debilidades en el proceso.

Por tal razón, se propone seguir el desarrollo de cada una de las sesiones mediante el uso de un *diario de campo* (Anexo 2a) donde al final de cada sesión la docente redactará los aspectos más llamativos y significativos observados y/o manifestados por el alumnado

participante. Se señalará, por tanto, qué avances han tenido los estudiantes en la implementación del proyecto, quiénes presentan mayores dificultades y cuál es nivel de participación o respuesta del alumnado. Por tanto, a partir del uso de este recurso podemos determinar qué cambios emocionales o en la autoestima se ven reflejadas y/o qué transformación se requiere para alcanzar el objetivo principal de la propuesta.

Además, al finalizar cada sesión el alumnado podrá evaluar mediante la *escalera de metacognición* (Anexo 3b) y en algunos casos mediante la *Ficha como me siento* (Anexo 3d), una reflexión del proceso de enseñanza-aprendizaje en ejecución de las actividades destinadas a la mejora de la autoestima. Y al mismo tiempo, se hará uso de un *diario emocional* (Anexo 3c) que recoja emociones, aprendizajes y dificultades personales del alumnado alrededor de cada una de las sesiones.

Por último, se presentan a continuación en la tabla 2 los resultados hallados tras una implementación piloto de la propuesta en la que se llevaron a cabo 7 sesiones del programa con el alumnado de la Básica superior de la *Escuela Mi segundo hogar* (n=20). El grupo muestra estuvo compuesto de 10 varones y 10 mujeres con edades entre 11 y 16 años.

Tabla 2.

Niveles de autoestima (Rosenberg, 1965) del alumnado de Básica Superior de la Escuela “Mi Segundo Hogar Luminar” previos y posteriores a la implementación del programa piloto para la mejora de la autoestima

Pretest			Post test		
Nº	Sexo	Promedio autoestima	Nº	Sexo	Promedio autoestima
10	Mujer	25,50	10	Mujer	26
10	Hombre	28,50	9	Hombre	27,78

Previo y posterior al desarrollo de las sesiones, se aplicó el cuestionario de autoestima de Rosenberg (1965) con la que se hallaron los siguientes resultados:

En el pretest, el promedio de autoestima general fue 26,25/40, lo que se corresponde con un nivel medio. Se estima que este resultado puede deberse a que el alumnado formado en esta escuela ha participado previamente de un programa con enfoque de desarrollo de competencias para la vida, como parte propia del proyecto educativo de la escuela. Es por ello que, al haberse visto potenciado el alumnado en su autoestima, de media ésta se ubica en un nivel medio.

Sin embargo, es fundamental comprender que la autoestima es una micro competencia del bloque de autonomía emocional la cual está en constante construcción. Por ello, es trascendental poner en práctica el desarrollo de ésta a través de programas como el que se sugiere en la presente propuesta.

Así, en el post test el nivel de autoestima aumentó ligeramente a 26,84, equivalente igualmente a un nivel de autoestima medio. Sin duda el tamaño de la muestra y la brevedad de la intervención con las sesiones piloto no permiten observar cambios significativos. No obstante, los indicios observados parecen sugerir una tendencia de mejora alentadora.

En cuanto a las diferencias en los niveles de autoestima por sexo en este grupo observables en la tabla 2, se encontraron resultados coincidentes con los de Papalia et al. (2012) y Guamán (2021), ya que, a pesar de ubicarse el promedio en un nivel de autoestima medio, en el pretest en los varones la media fue superior a la de las mujeres; y en concreto fue de 28,50/40, esto es, más próxima a una alta autoestima; y en mujeres 25,50/40, esto es, casi en el nivel de baja autoestima. Paralelamente, un aspecto que se observa también en la tabla 2 fue que tras las sesiones de intervención en las mujeres la autoestima mejoró ligeramente; mientras que en los varones descendió ligeramente; aunque es probable que dicho descenso sea debido a la falta de un participante varón en la toma de datos del post test.

Por otro lado, otro aspecto relevante desde el punto de vista educativo es el apreciable en la Figura 2, ya que desde el análisis de la distribución de los niveles de autoestima en el grupo existen 7 alumnos de 20 con una autoestima baja (entre 20 y 25 puntos) y 2 con puntuaciones inferiores a 20, lo cual podría evaluarse como muy baja y que requiere de un análisis para una intervención y acompañamiento más cercano con este alumnado. Cabe señalar que el histograma de frecuencias con los datos del post test (Figura 3) muestran resultados similares a los del pretest.

Figura 2.

Nivel de frecuencia de puntajes de autoestima del estudiantado de Básica Superior de la Escuela “Mi Segundo Hogar Luminar” de acuerdo con el pretest de aplicado Rosenberg (1965)

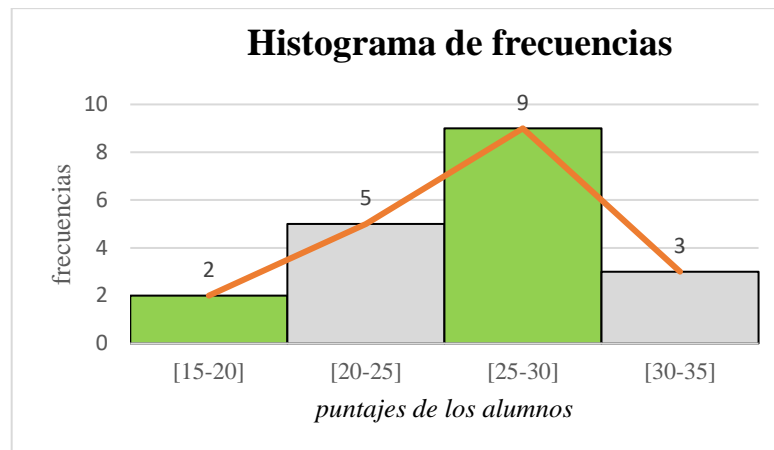
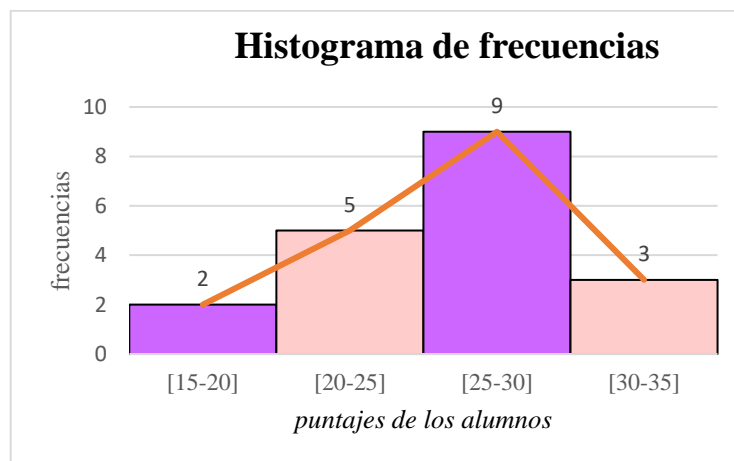


Figura 3.

Nivel de frecuencia de puntajes de autoestima del estudiantado de Básica Superior de la Escuela “Mi Segundo Hogar Luminar” de acuerdo con el post test de aplicado Rosenberg (1965)



Finalmente, cabe señalar que sería interesante complementar la evaluación a través del diálogo con preguntas abiertas con el alumnado y profesorado del centro para así identificar aspectos de mejora del programa a aplicar en futuras intervenciones.

Referencias bibliográficas

- Agüera, K (2022). *5 actividades de autoestima para adolescentes con alto sentido del amor propio*. Estilo de vida. <https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/actividades-autoestima-para-adolescentes/>
- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-408. <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf>
- Barba, N. (2015). Propuesta de Intervención para trabajar la educación emocional en educación infantil [Tesis de grado, Universidad Internacional de La Rioja]. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3224/BARBA%20ROLD%C3%81N%2C%20NEUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional Propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. <https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Bisquerra et al. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R., y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista Participación Educativa*, 5(8), 1-27. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/111162/178704/Bisquerra_Educacion_Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1),58-65. <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/77849972006.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador* (2008). <http://goo.gl/u2995x>
- Costa, C., Palma, X. y Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233. <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v47n1/0718-0705-estped-47-01-219.pdf>
- Delors, J., Al Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., y Nazhao, Z. (1996). *Informe a la Unesco de la comisión internacional sobre la educación para*

- el siglo XXI: La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana, Ediciones UNESCO, 91-103.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa/PDF/109590spao.pdf.
[multi](#)
- Educrea (2018). *8 dinámicas y actividades de autoestima para niños y adolescentes*. Educrea. <https://educra.cl/8-dinamicas-y-actividades-de-autoestima-para-ninos-y-adolescentes/>
- Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A. (2008). *Inteligencia Emocional Educación secundaria obligatoria 1 er ciclo 12-14 años*. Gipuzkoako Foru Aldundia. <https://n9.cl/u0vy8>
- García, M., y Jiménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós S.A. p. 15-512. <https://bibliotecavirtual.puce.edu.ec/reader/la-inteligencia-emocional-daniel-goleman-1607706977?location=2>
- Goleman, D., McKee, A., David, S. y Gallo, A. (2021). *Inteligencia Emocional*. Reverté. S.A. <https://digitalia.puce.elogim.com/visor/110608>
- Gómez, M., Velasco, L. y Tójar, J. (2018). Proyecto de intervención sobre educación emocional en la comunidad el Milagro (Iquitos, Perú). *Cuestiones pedagógicas*, 26, 111-130. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/83765/08.%20MO%2009_26%20DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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>
- Guamán Ledesma, J. L. (2021). *Plan de mejora del autoconcepto y autoestima en adolescentes de una Unidad Educativa de Guaranda*. (Trabajo fin de Maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3316>

- Huerta, M. (2019). Educación emocional en clave de integración. Una aportación a la innovación educativa. *Revista panamericana de pedagogía*, (27). 169-192.
<https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1681/1425>
- Infosal (2018). *El rincón de la calma*. Pinterest. https://infosal.es/wp-content/uploads/2018/09/Descargable_RinconCalma.pdf
- Ley Orgánica de Educación Intercultural -LOEI- reformada (19 de abril de 2021).
https://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/A_NEXOS/PROCU_LOEI.pdf
- Ministerio de Educación del Ecuador (2018). *Guía de Desarrollo Humano Integral*.
<https://bit.ly/3zkkZVQ>
- Papalia, D.E., Duskin, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12ª edición). McGraw Hill.
- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Pérez, S. (2013). Evaluación de un taller de intervención socioeducativa: el ritmo musical en la formación de la identidad de jóvenes reclusos. *Revista de Investigación Educativa*, 31 (2), 465- 483. <https://doi.org/10.6018/rie.31.2.159271>
- Peterson, Ch. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf
- Poletti, R. y Dobbs, B. (2008). Cuaderno de Ejercicios para aumentar la Autoestima. *Terapias verdes*. <https://www.lantegibatuaak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima.pdf>
- Renom, A. (2008). *Educación emocional: programa para educación primaria del GROPE (6-12 años) (3a. ed.)*. Wolters Kluwer España.
<https://elibro.puce.elogim.com/es/ereader/puce/63163?page=3>
- Tacca, D., Cuarez, R. y Quispe, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324.
<https://www.hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/5186/3171>

- ThemesDNA (2022). *Dinámica Como te veo te trato*. Dinámicas grupales. <https://dinamicasgrupales.com.ar/category/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/>
- UX Themes (2020). *Autoestima en la adolescencia – Juegos para desarrollarla*. educapeques.com. <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autoestima-en-la-adolescencia.html>
- Zumba-Tello, D. y Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia del covid-19. *Revista Psicología de la Salud*, 10 (1), 117-129.

Anexos

Anexo 1

Pretest y post test de base para el programa de EE

Cuestionario de autoestima en el alumnado de Rosenberg (1965)

El siguiente cuestionario, presenta 10 ítems en el que señalará tu nivel de acuerdo o desacuerdo a estas afirmaciones. Por lo cual, por favor responder con sinceridad, pues la encuesta será totalmente anónima y confidencial. De antemano, agradecemos tu colaboración y respuesta.

Edad: _____

sexo: mujer

Ítems	1 Muy en desacuerdo	2 En desacuerdo	3 De acuerdo	4 Muy de acuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás.				
2. Siento que tengo cualidades positivas.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.				
5. Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.				
6. Adopto una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.				
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a.				
9. A veces me siento ciertamente inútil.				
10. A veces pienso que no sirvo para nada.				

hombre

Gracias por tu colaboración 😊.

Anexo 2.

Materiales del programa de intervención para la mejora de la autoestima en la Básica superior

a. Ejemplo guía del diario emocional del alumnado

DIARIO EMOCIONAL

¿CÓMO ME SIENTO?

SITUACIÓN:
Mi mamá dice que no hago nada en la casa, que soy una inútil y que debería despegarme del computador.

PENSAMIENTOS
No entiendo porqué me regaña a mi y no a mis hermanos que no hacen nada, no se da cuenta que estoy trabajando. Además podría decirlo de otra forma.

SENSACIONES
Calor muy intenso en la cabeza, tensión en mis manos y nudo en la garganta.

EMOCIONES
Mucha rabia, frustración y un poco de tristeza.

SIGNIFICADO
Es injusto que me diga eso, yo hago más que mis hermanos y ahorita necesito que trabajar y no lo entienden.

¿QUÉ HICE?
Lloré, le grité a mi mamá que no me entendía y cerré la puerta muy duro.

PLAN DE ACCIÓN
Me voy a calmar y en el almuerzo voy a hablar con mi mamá y mis hermanos y explicarles que tengo que teletrabajar.

APRENDIZAJE
Mi mamá no entiende mi trabajo en el computador y puede ser por su edad, Le tengo poca paciencia y debo hablar más asertivamente con ella.

DÍA
••••

HORA
••••

b. Emocímetro

EMOCIÓMETRO

Registra la intensidad que sientes en cada emoción del día de hoy.



1 nada 2 muy poco 3 poco 4 bastante 5 mucho



calma

amor

alegria

tristeza

miedo

enojo

confusión

c. Ficha de reflexión

Ficha de Reflexión

¿Qué ha pasado?

¿Qué he pensado?

¿Qué he sentido en mi cuerpo?

¿Qué puedo hacer la próxima vez?




INFOSAL
Infancia, Formación & Salud

- d. Fragmento de páginas extraído del Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima (Poletti y Dobbs, 2008, pp. 4,14, 18, 20-21, 23, 24 y 42-43)

¿Cómo construir tu autoestima?

Se construye en el contacto con las personas: los padres en primer lugar, la familia, los amigos, los profesores... Todos, a su manera, tienen una influencia sobre la percepción que el individuo tiene de sí mismo.



14

En la madurez, tu entorno adquiere un papel importante que se suma a las influencias experimentadas durante la infancia, como los éxitos, los errores o los fracasos.

e. Ficha: anuncio publicitario de venderse a uno mismo

Anuncio publicitario de uno mismo

1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso / a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Marcar un gol	Conseguir ligar
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Meter una canasta	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fé	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar	Escribir poesías	... y todo lo que se te ocurra

2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

f. 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre.. Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un.. Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente.. Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado.. Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí.. Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta.. Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada.. Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal.. Es guay, luego está bien...

Cómo vencerlos

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

g. Ficha de aceptación corporal

Aceptación de la figura corporal

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
 - ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
 - ¿Cómo es mi pelo?
 - ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?
 - ¿Cómo es mi cuello?
 - ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,..?
 - ¿Cómo es mi abdomen?
 - ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina,...?
 - ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?
 - ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
 - ¿Cómo son mis caderas?
 - ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?
 - ¿Qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?
- 2) Valoro de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal:

Altura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Volumen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pelo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orejas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Boca (labios y dientes)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cuello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hombros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pechos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nalgas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Caderas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Muslos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pies

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Anexo 3.

Plantillas de seguimiento del programa

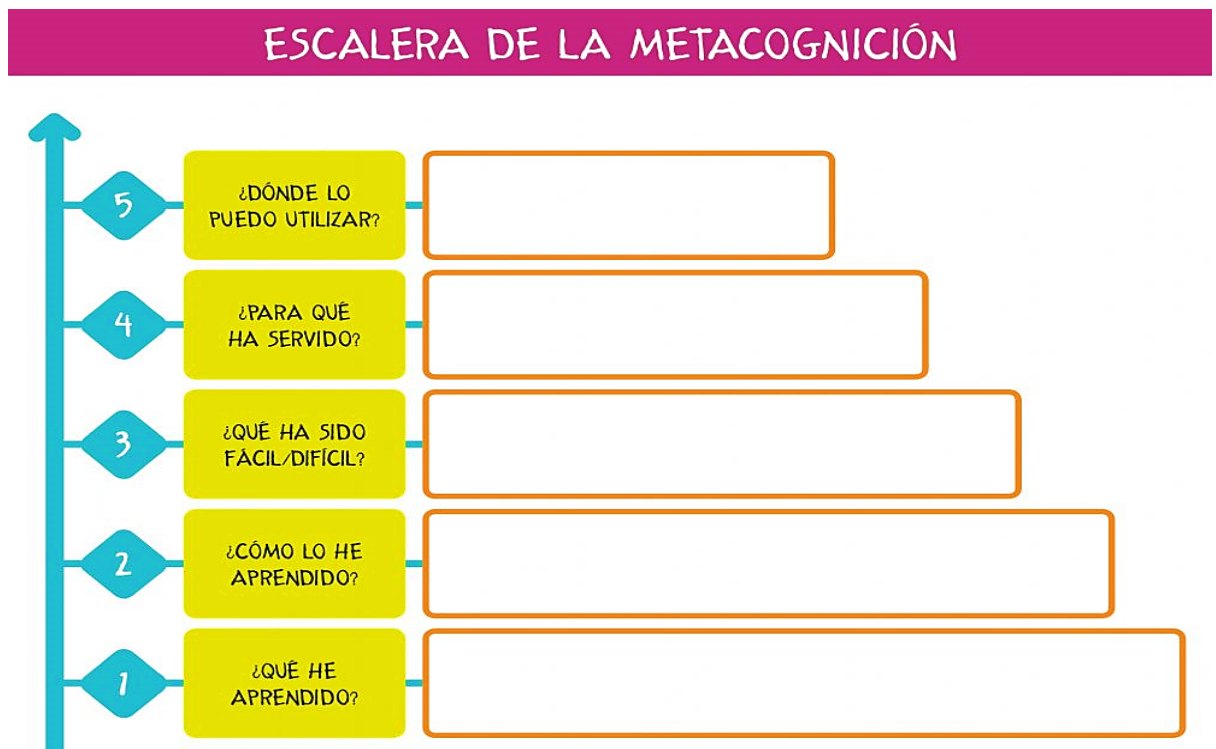
- a. Pauta de diario de observación directa-de campo del mediador/a del taller

Diario de campo docente	
Nº de Sesión _____	Fecha: _____
1. Actividades desarrolladas durante el día	
2. Dificultades encontradas	
3. Respuestas del alumnado	
4. Pensamientos o aprendizajes que emergen al implementar el proyecto	

- b. Escalera de la metacognición

Nombre: _____

Edad: _____



c. Pauta del Diario emocional del alumnado

DIARIO PERSONAL

De manera personal, cada persona del grupo redactará en su diario personal:

- ✚ ¿Qué he aprendido hoy de mí?
- ✚ ¿Qué he aprendido hoy de los demás?
- ✚ ¿algo que me ha impactado (positivo-negativo)?
- ✚ ¿cómo he reaccionado?

nota: recoger lo trabajado en clases con el objetivo de almacenar las experiencias.

d. Ficha cómo me siento

CÓMO ME SIENTO



AHORA ME SIENTO ASÍ

😊 😊 😐 😞 😞

DESCRIBE COMO TE SIENTES:

ESTOY CONTENTO POR:

¿QUÉ ESTOY APRENDIENDO DE ESTA EXPERIENCIA?

CUANDO ESTO TERMINE VOY A:

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Anexo 4.

Rúbricas

a. Carta: Querido yo: merezco que me trates mejor:

Ítems	Criterios			
	EXCELENTE	SATISFACTORIO	BUENO	MEJORABLE
1) Identifica los mensajes/ pensamientos irracionales propios.				
2) La redacción responde a cómo es el trato normal y cómo reemplazar esos pensamientos negativos.				
3) Valora las fortalezas y cualidades positivas propias.				
4) Plantea formas positivas de sustituir los pensamientos irracionales.				
5) Reconoce los mensajes positivos o palabras de afirmación en estrecha relación con una autoestima en equilibrio.				

b. Yo soy: venderse a uno mismo

Ítems	Criterios			
	EXCELENTE	SATISFACTORIO	BUENO	MEJORABLE
1) Las 20 frases indican la esencia positiva del adolescente.				
2) Reconoce sus cualidades o características positivas.				
3) Redacta y presenta un anuncio que registra de modo asertivo sus capacidades y logros.				
4) La expresión de las propias cualidades, capacidades y logros es creativa y utiliza estrategias de marketing.				
5) Expresa junto a un compañero su reflexión sobre el anuncio de venta de otros compañeros/s de modo argumentado.				