



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

**TRABAJO FINAL DE GRADO EN
MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Estudio de la autoestima y el
autoconcepto en un aula de 2º de
Educación Primaria**

Nombre del alumno/a:

Carmen Ana Crespo Bonet

Nombre del tutor/a de TFG:

Juan Pedro Navarro García

Área de Conocimiento:

Educación para la diversidad

Curso académico:

2016/2017

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	2
3. INTRODUCCIÓN TEORICA	3
3.1 Educación emocional.....	3
3.1.1 Objetivos e importancia	3
3.2 Inteligencia emocional	4
3.3 Autoconcepto y autoestima.....	4
3.3.1 Autoconcepto.....	4
3.3.2 Autoestima.....	5
3.4 Áreas de intervención	6
3.4.1 Familiar.....	6
3.4.2 Académico.....	6
3.4.3 Social.....	7
3.4.4 Emocional.....	7
3.4.5 Físico.....	7
4. METODOLOGÍA.....	8
4.1 Objetivos.....	8
4.2 Muestras.....	8
4.3 Instrumento.....	8
4.4 Programa de intervención.....	9
4.5 Cronograma.....	14
5. RESULTADOS	14
6. CONCLUSIONES	18
7. BIBLIOGRAFÍA.....	21
8. ANEXOS.....	23
ANEXO 1:.....	23
ANEXO 2.....	25
ANEXO 3.....	26
ANEXO 4:.....	27

1. RESUMEN

En el presente Trabajo Final de Grado (TFG), se ha estudiado la importancia de la educación emocional en el desarrollo integral de las personas. Más concretamente, se ha trabajado la autoestima y el autoconcepto del alumnado de 2º de educación primaria, en un determinado centro. A través de la observación directa se detectaron diversas inseguridades que les condicionaban su día a día. Para abordar dicha problemática, se ha creado un cuestionario que, aunque no posee una validación científica, ha sido diseñado teniendo en cuenta las necesidades reales del aula en cuestión. Para ello, se ha trabajado en base a cinco ámbitos de intervención (emocional, físico, social, familiar y académico), prestando especial atención al autoconcepto emocional y académico. Con dicho cuestionario, se detectaron qué áreas debían ser reforzadas y se diseñó un plan de intervención, compuesto por una serie de dinámicas en las cuales se empezó a trabajar desde el ámbito intrapersonal hasta llegar al interpersonal. Después de cinco semanas de actuación, los alumnos han vuelto a realizar el cuestionario. En él, se reflejan los beneficios de la educación emocional a nivel personal, social y académico.

Palabras clave: educación primaria, educación emocional, inteligencia emocional, autoconcepto, autoestima.

2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo gira entorno a la inteligencia emocional, más concretamente se centrará en potenciar las seguridades en el alumnado a través de la autoestima y la inclusión.

No ha sido hasta hace unos años, cuando la sociedad ha empezado a pensar en las emociones, en la importancia de educarlas y a plantearse cómo y dónde trabajarlas. La inteligencia emocional forma parte de nosotros, de nuestros actos, decisiones, aciertos y errores. Marca quién somos y cómo actuamos. Por ello, es muy importante trabajarla desde pequeños para hacer una buena gestión de nuestras emociones y saber desenvolverse, sin problemas, en situaciones cotidianas.

Aun así, ¿destinamos suficiente tiempo y recursos? La educación emocional no puede compararse con otras disciplinas o asignaturas, no podemos destinarle únicamente un tiempo específico. Debemos integrarla en nuestro día a día y en el currículo escolar, de una manera transversal, la cual esté presente en todos los momentos de nuestra vida. Para ello, tanto los docentes como las familias debemos estar preparados para ayudar a los más pequeños en su desarrollo.

Para trabajar la inteligencia emocional debemos tener siempre presente la importancia de la autoestima. A lo largo de nuestra vida nos vemos expuestos a constantes opiniones, críticas y comparaciones. Desde pequeños debemos aprender a creer en nosotros mismos y en nuestras posibilidades. Debemos entender que cada persona es única e irrepetible. Ante tanta diversidad, cabe enseñar a quererse y a valorar cada aspecto de nosotros mismos, solo así conseguiremos sentirnos libres para expresarnos tal y como somos.

Durante mi experiencia como docente de prácticas con alumnos de siete y ocho años, he visto la necesidad de reforzarles las seguridades emocionales, así como, de ayudarles a creer en ellos. He podido comprobar como sus inseguridades condicionan sus actos y sus decisiones. Están perdiendo la oportunidad de aprender de sus errores, de intentarlo, fracasar y superar los obstáculos que se les presenten.

Con este trabajo se pretende potenciar las seguridades del alumnado para que muestren su seña personal, sin miedos ni complejos. Proporcionándoles las herramientas necesarias para que descubran sus puntos fuertes y débiles. De esta manera, creerán en sí mismos y superarán las críticas. Así pues, es de vital importancia desarrollar la autoestima desde un punto de vista social, puesto que somos seres sociales y vivimos en sociedad debemos trabajar desde la inclusión y el respeto a la diversidad.

3. INTRODUCCIÓN TEORICA

No podemos hablar de autoestima y autoconcepto sin tener presente la importancia de la educación y la inteligencia emocional para un correcto desarrollo de nuestra imagen personal. Por ello, en el presente apartado destacaremos los objetivos de la educación emocional y en qué consiste la inteligencia emocional. Así pues, también se analizará la autoestima y el autoconcepto, términos diferentes, pero estrechamente relacionados.

3.1 Educación emocional

“La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Es por tanto una educación para la vida”. (Bisquerra, 2005, p.97). Bisquerra (2000), define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales en el desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 243)

3.1.1 Objetivos e importancia

“Para alcanzar nuestras metas educativas debemos promover la educación emocional y social al mismo tiempo que la educación tradicional” (Cohen, 2004,19). Empleando las palabras de de Andrés (2005):

La educación se ha centrado tradicionalmente en el desarrollo cognitivo, con un olvido generalizado de la dimensión emocional. Sin embargo, hay acuerdo en que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del niño. Esto implica que el desarrollo cognitivo debe contemplarse con el desarrollo emocional. (p. 110)

“La educación emocional se propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales: promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía, de cara a posibilitar unas mejores relaciones con los demás.” (de Andrés, 2005, p. 110). La educación emocional persigue los siguientes objetivos generales:

- a. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- b. Identificas las emociones de los demás.
- c. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- d. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.

- e. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
 - f. Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.
- (Vivas, 2003, p. 8)

3.2 Inteligencia emocional

Durante los últimos años, la inteligencia emocional está siendo constantemente estudiada e interpretada. Sin embargo, tal y como afirma Jiménez y López (2009), entre las definiciones del concepto más ampliamente aceptadas en la comunidad científica, se encuentra la de Mayer y Salovey (1997) en cuyo modelo se considera la Inteligencia Emocional una habilidad mental específica:

La inteligencia emocional implica la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; la habilidad de acceder y generar sentimientos para facilitar el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y conocimiento emocional; la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional.

(p. 4)

Otros autores como Fernández-Berrocal y Ruíz (2008) añaden que es:

Una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea, mientras que la visión de los modelos mixtos es más general y algo más difusa, ya que sus modelos se centran en rasgos estables de comportamiento y en variables de personalidad (empatía, asertividad, impulsividad, etc.). (Citado en Jiménez y López, 2009, p.70)

3.3 Autoconcepto y autoestima

Blascovich y Tomaka, (1991) sugieren que “como punto de partida debemos diferenciar ambos términos: El autoconcepto es la representación mental que el sujeto tiene en un momento dado de sí mismo, mientras que la autoestima sería la dimensión evaluativa de esa representación.” (Citado en Bermúdez, 2000, p. 26)

3.3.1 Autoconcepto

“El autoconcepto está integrado por varias dimensiones, ámbitos o facetas, algunas de las cuales están más relacionadas con determinados aspectos de la personalidad (físicos, sociales, emocionales), mientras que otras aparecen más vinculadas al logro académico (en diferentes áreas y materias).” (Peralta y Sánchez, 2003, p.97) “La autoimagen que cada uno construimos se encuentra formada tanto por feedback respecto a nosotros como individuos como por información derivada de los roles que desempeñamos en nuestra interacción social” (González-Pineda, Núñez, González-Pumariega y García, 1997, p.273)

Epstein (1973, 1980) añade que:

El autoconcepto cumple tres funciones básicas, una de éstas consiste en proporcionar unos niveles mínimos de autoestima al sujeto. Partiendo de la idea de que la autoevaluación es la comparación del propio comportamiento con respecto a un patrón de conducta ideal aprendido e impuesto por uno mismo, este patrón puede ser irrealmente elevado y/o inalcanzable. De esta manera, la evaluación se encuentra siempre por debajo de esos patrones, con lo cual esa persona tiene una predisposición a presentar un déficit de autoestima, ya que la evaluación es negativa y por supuesto, disfuncional. (Citando en Bermúdez, 2000, p.89)

3.3.2 Autoestima

Alcántara (2001) define:

La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “yo” personal. (p.17)

Pequeña y Escurra (2006) añaden que:

La autoestima no es un concepto abstracto, alejado del quehacer cotidiano de las personas. Por el contrario, casi todos los actos de nuestras vidas están marcados por el nivel que hemos logrado desarrollar. Esta se manifiesta permanentemente a través de nuestras conductas, apreciaciones y hasta en nuestra postura corporal y actitudinal. (p. 10)

“El nivel de la autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en el ámbito personal, familiar, escolar y social”. (Pequeña y Escurra, 2006, p. 11). Alcántara (citado en Pequeña y Escurra, 2006), señala también implicaciones significativas de la autoestima como núcleo de la personalidad. En este sentido la autoestima:

a. Condiciona el aprendizaje, pues la baja autoestima genera impotencia y frustración en los estudios. Las bajas calificaciones pueden reforzar sentimientos de incapacidad propia frente a su rendimiento. Por el contrario, cuando se promueven actividades que favorecen una alta autoestima, el rendimiento escolar mejora notoriamente y se abordan los nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo.

b. Ayuda a superar las dificultades personales, así los fracasos y conflictos no serán experiencias paralizantes, pues primarán sobre estos la estima personal y la seguridad en las propias capacidades.

c. Fundamenta la responsabilidad, pues quienes se valoran positivamente se comprometen con mayor facilidad y desarrollan un sentido amplio de responsabilidad en las actividades que realizan.

d. Apoya la creatividad, pues la fluidez, originalidad de ideas e incentivos se consiguen con una adecuada autovaloración.

e. Determina la autonomía personal, ya que la consolidación de una autoimagen positiva, permite la formación de personas autónomas, independientes y seguras.

f. Permite relaciones sociales saludables, abiertas y asertivas.

g. Garantiza la proyección futura de la persona, pues en la medida que nos valoramos crecen las expectativas por nuestro desempeño sea escolar, laboral, social, etc. Aspirando a metas superiores

3.4 Áreas de intervención

En el siguiente apartado se comentarán las áreas que se estudiarán en el trabajo y sobre las que, posteriormente, se actuará:

3.4.1 Familiar

Alcántara (2001), manifiesta que “el primer lugar dónde empieza a desarrollarse el autoconcepto es la familia. Desde que nacemos los padres van introyectando en sus hijos una imagen propia que los acompañará el resto de su vida” (p. 38). Navarro, Tomás y Oliver (2006), añaden que:

La familia es el primer contexto de desarrollo del autoconcepto. En ella van a estar presentes tanto las prácticas de disciplina familiar como el tipo e intensidad del vínculo afectivo y el contacto físico, la predictibilidad del contexto, y como consecuencia de todo ello, el apego familiar. (p.8)

Para la construcción de su autoconcepto familiar, “el niño realiza una autoevaluación de su integración en el núcleo familiar y su sentido de pertenencia a ese grupo, valorando la importancia que se le conceda.” (Bermúdez, 2000, p. 22). Así pues, tal y como se vea el niño en relación a su familia podrá afrontarse a la sociedad con seguridad o, por lo contrario, no se sentirá capaz de mostrarse tal y como es.

3.4.2 Académico

De Andrés (2005) destaca que “en las primeras etapas de la escolarización, el desarrollo emocional juega un papel esencial para la vida y constituyen la base o condición necesaria para el progreso

del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo” (p. 110). “La relación entre la escuela y la autoestima es muy potente, aunque resulta difícil valorar en qué dirección se produce la relación, o si, probablemente la relación sea bidireccional” (Navarro et al., 2006, p. 9). “La autoestima parece relacionarse con el éxito o el fracaso académicos, ya que en el medio escolar, la evaluación es una constante a lo largo de todo el proceso educativo bidireccional” (Navarro et al., 2006, p. 9). “El niño se evalúa para ver si da la talla en comparación con los modelos que padres o maestros le han ido enseñando de cómo debe ser un estudiante ideal” (Bermúdez, 2000, p. 21).

3.4.3 Social

La forma en que nos comunicamos e interactuamos con nuestro entorno nos ayudará a formar nuestra imagen personal. “El sujeto, en su interacción con el medio, busca información que le permita mantener la estabilidad y consistencia de su autoconcepto, al mismo tiempo que desarrollarlo y enriquecerlo.” (González-Pineda et al, 1997, p. 277). Bermúdez (2000) destaca que:

La comunicación interpersonal es esencial para la vida humana puesto que el ser humano pasa la mayor parte del día interactuando socialmente con sus semejantes. Si una persona no está satisfecha con el tipo de relación social que lleva, difícilmente lo estará consigo misma. (p. 22).

3.4.4 Emocional

“Desde que empezamos el proceso de socialización, tanto las familias como nuestro entorno nos va marcando que comportamientos son adecuados y cuales debemos cambiar sino queremos ser etiquetados como “malos” y sufrir las consecuencias de estas conductas”. (Bermúdez, 2000, p. 30). Por ello, nuestro autoconcepto emocional se ve sometido a constantes cambios relacionados con nuestro entorno. Es importante formar nuestra propia imagen desde pequeños para conseguir un correcto control de los sentimientos y no vernos sometidos a las inseguridades que nos puede provocar el entorno.

3.4.5 Físico

“El niño lleva a cabo una autoevaluación tanto de su apariencia y presencia física como de sus habilidades competencias para cualquier tipo de actividad física” (Bermúdez, 2000, p. 22)

Tendemos a compararnos y a influenciarnos por los cánones de belleza marcados por la sociedad. Sí conseguimos que desde pequeños valoren su cuerpo y se quieran tal y como son, conseguiremos cuidar su autoestima y su manera de ver la vida. “Nuestros alumnos deben estimar su cuerpo, aceptarlo con sus limitaciones y defectos, admirarlo y sentirse agradecidos y felices con él. Los adultos no debemos contagiarles nuestros viejos resabios que menosprecian el cuerpo...Es importante que interioricen con orgullo su fisonomía.” (Alcántara, 2001, p.86)

4. METODOLOGÍA

En este apartado se desarrollará la parte práctica del trabajo. Para ello, se empezará detallando los objetivos que se pretenden conseguir, la muestra escogida para desarrollarlo, el instrumento utilizado para llevar a cabo la investigación y el programa de intervención.

4.1 Objetivos

Los objetivos de este trabajo han sido planteados después de unas semanas de observación directa. A partir de esta observación se han podido detectar ciertas inseguridades entre el alumnado, como dificultad para expresar su opinión en público o aceptar las críticas constructivas de sus iguales o maestros. Por ello, era necesario investigar cuales podían ser los causantes de estas inseguridades, para potenciar sus cualidades personales. Así pues, los objetivos que se pretende alcanzar con la ejecución de este trabajo son:

- Desarrollar dinámicas para el aula de educación primaria con el objetivo de incrementar la autoestima y el autoconcepto de cada alumno.
- Mejorar el autoconcepto de cada alumno en cinco campos de trabajo (emocional, físico, social, familiar y académico), prestando especial atención a su autoconcepto emocional y académico.

4.2 Muestras

La muestra escogida para llevar a cabo el estudio son un grupo de 27 alumnos formado por 11 chicas y 16 chicos, sus edades varían entre 7 y 8 años en función de su mes de nacimiento. Entre dicho alumnado encontramos un niño con dislexia mixta, caracterizada por errores visuales, semánticos y derivativos. Todos ellos están cursando actualmente 2º curso de educación primaria en el colegio concertado Virgen del Carmen. El centro está situado en Onda, un pueblo de la provincia de Castellón.

4.3 Instrumento

El instrumento elegido para la obtención de los datos ha sido un cuestionario. “El cuestionario es un instrumento para la recogida de información, diseñado para cuantificarla y universalizarla” (Arribas, 2004, p.23)

El cuestionario no es válido oficialmente ya que ha sido elaborado y adaptado a la situación real del aula en cuestión. En él se recogen un total de 36 preguntas divididas en cinco bloques. Trata cinco ítems diferentes en los cuales se quiere actuar. Debido al tiempo limitado para tratar y mejorar cada aspecto, se ha decidido profundizar más en el autoconcepto emocional, y académico. La distribución de los bloques es la siguiente:

- 10 preguntas autoconcepto emocional.
- 5 preguntas autoconcepto físico.
- 6 preguntas autoconcepto social.
- 5 preguntas autoconcepto familiar.
- 10 preguntas autoconcepto académico.

Las respuestas al cuestionario son policotómicas, cada afirmación formulada tiene cuatro respuestas (siempre, muchas veces, alguna vez y nunca) y su puntuación varía entre 1 y 4 puntos por cada pregunta. En el anexo 1 encontraréis el cuestionario.

4.4 Programa de intervención

El programa de intervención consta de tres partes (cuestionario previo- plan de intervención- cuestionario final):

Cuestionario previo (pre-test)

Se ha realizado el cuestionario a cada alumno de forma individual y cara a cara. Se ha decidido hacer de esta manera para que los alumnos tengan tiempo de reflexionar antes de contestar, logrando así que los resultados se ajusten a la realidad, tanto como sea posible.

Plan de intervención

En el plan de intervención se desarrollan diferentes dinámicas, tanto diariamente como semanalmente, en las que se trabaja para incrementar y mejorar la autoestima y el autoconcepto de cada alumno a nivel emocional, físico, social, familiar y académico.

En el plan de intervención podemos encontrar dos rutinas diarias, cinco lecturas y trece dinámicas a realizar durante las cinco semanas:

- *Rutinas diarias:*

El buzón de las cosas bonitas

Se ha destinado un rincón de la clase para instalar “el buzón de las cosas bonitas”, es un espacio que cuenta con 27 cajitas personalizadas, una por cada alumno. El objetivo de este espacio es que cada vez que consulten su buzón sean felices, sonrían y se den cuenta de lo afortunados que son de tener amistades. También será un lugar para reflexionar y comunicarse con los compañeros.

Los alumnos tienen la libertad de escribir, dibujar o hacer manualidades para sus compañeros y dejárselas en su buzón personal. A lo largo de la semana, libremente los alumnos van escribiéndose y el viernes a última hora cada alumno revisa su buzón y se lleva todas las dedicatorias a casa.

Además, para fomentar el uso del buzón, se propusieron diferentes actividades (para cada actividad se asignaron parejas aleatoriamente) Por ejemplo:

- Dibuja a tu compañero.
- Describe a tu compañero
- Escribe tres características de su físico.
- Escribe tres características de su carácter.
- Lo que más me gusta de ti es...
- Eres perfecto, pero me gustaría que ... (escribe un súper poder)
- Escribe un chiste.
- Te propongo un reto...
- ¿Te acuerdas...?

¡Hoy triunfo!

Cada mañana a primera hora se eligen a los dos protagonistas del día. El objetivo de todos los compañeros es conseguir que se sientan queridos y pasen un buen día. Para ello, los “protagonistas” empiezan el día recibiendo halagos de todos los compañeros. Deben subirse a una silla y ponerse de espaldas. Durante tres minutos, todos sus compañeros los describirán y les dirán cosas bonitas. A lo largo del día, tendrán algunos privilegios para que se sientan especiales. Además, sus compañeros rellenarán un papelito con palabras, frases bonitas, dedicatorias, dibujos, manualidades ... y se lo dejarán en su buzón personal.

Al terminar el día los “protagonistas” deben completar una ficha, en la que aparece las siguientes afirmaciones:

Hoy me he sentido... porque...
 Me ha gustado que me dijeran que soy...
 Lo mejor del día ha sido...

- *Dinámicas:*

Cuentos infantiles

Con el objetivo de involucrar al alumnado en la temática y proporcionarles diferentes puntos de vista, se ha trabajado con cuentos infantiles. En ellos, se defienden valores como la amistad, los retos personales, la autoestima, la diversidad, la familia, etc. Cada lunes se leyó una lectura y se reflexionó sobre ella. De esta manera, a lo largo de la semana se proponían retos como los que han vivido los protagonistas de las historias. Finalmente, los viernes se volvía a hacer una reflexión para expresar cómo se han sentido y para plantear nuevos propósitos. Los libros utilizados son los siguientes:

Título/Autor	Resumen	¿Qué trabaja?
Me gusta como soy, de Allia Zobel-Nolan	“Un libro para aprender a disfrutar de las diferencias. Los niños que aparecen en este libro son tan diferentes entre sí como la noche del día. Pero es que les encanta ser diferentes. A unos les gusta sus relucientes aparatos correctores. Otros están encantados con sus gafas de intelectual. Y otros no cambiarían sus pies grandes ni por toda una vida de videojuegos gratuitos.”	Autoconcepto físico
Vacío, de Anna Llenas	“Una vida apacible y feliz puede verse truncada de repente por la toma de conciencia de un gran vacío, un agujero que nos atraviesa el pecho y nos lanza de inmediato a una forma de vida que no sabemos cómo llevar. La protagonista de esta historia, una niña feliz que, tras sufrir una inesperada pérdida, descubre en su interior un gran vacío. Este hecho la lleva a salir en busca de posibilidades para cerrarlo y volver a ser como antes.”	Autoconcepto emocional
Todos sois mis favoritos, de Sam Mcbratney	“Papá Oso y Mamá Osa tenían tres ositos a los que querían por igual. Pero un día los pequeños osos se preguntaron si realmente los tres eran tan maravillosos y tan favoritos como les decían. ¿O había uno predilecto? Los ositos necesitan buenas respuestas y sus padres les dieron la mejor.”	Autoconcepto familiar
Te quiero, casi siempre, de Anna Llenas	“Una deliciosa historia de amor para todas las edades. ¿Por qué una misma característica de una persona hace que a veces nos guste y otras nos moleste? Lolo y Rita son muy distintos entre sí. Aceptar la diversidad no es siempre fácil... ¿Pero ¿quién dijo que lo iba a ser? Un libro para niños y mayores que invita a la comprensión de aquello que nos hace diferentes, mostrando el mágico efecto de los polos opuestos...Una deliciosa historia de amor para todas las edades.”	Autoconcepto social
Elmer, de David Mckee	“Elmer es un elefante diferente ¡Es un elefante de mil colores! Y por muy impresionante que parezca a Elmer no le gusta mucho ser distinto, por lo que un día se escapa de la manada para buscar la forma de ser gris como el resto de los elefantes.”	Autoconcepto físico

DINÁMICAS	OBJETIVO
<p style="text-align: center;">1. ¿Qué piensas de mí?</p> <p>Se les invitará a sentarse en círculo (4 grupos). Un alumno se sentará en el centro y, a continuación, sus compañeros deberán decirle, en voz alta y mirándole a los ojos, una cualidad de él. (Qué es lo que más le gusta de él, cómo se divierte con él, adjetivos positivos, etc.)</p>	<p>Reforzar el autoconcepto emocional de cada alumno. Descubrir las opiniones de los compañeros.</p>
<p style="text-align: center;">2. Mensajes anónimos</p> <p>Cada alumno deberá escribir en una hoja su nombre y decorarlo. A continuación, por grupos, deben ir pasando las hojas. Cada vez que reciban una hoja deben pensar en su compañero y escribirle algo bonito que piensen sobre él.</p>	<p>Reforzar el autoconcepto social.</p>
<p style="text-align: center;">3. Me vendo.</p> <p>Cada alumno debe diseñar un anuncio de sí mismo para un periódico. Recordad que para vender alguna cosa es necesario decir todas sus mejores cualidades. Posteriormente, cada alumno compartirá su anuncio con el resto de la clase.</p>	<p>Potenciar las cualidades personales de cada alumno.</p>
<p style="text-align: center;">4. Yo sé</p> <p>Por parejas, un miembro de la pareja debe decirle a su compañero "Tú no sabes nada ni vales para nada". Éste le debe responder durante 2 min. con todo lo que sabe hacer y debe terminar su discurso con "¡Valgo para todo lo que me proponga y más!"</p> <p>Ejemplo: Sé ayudar. Sé jugar a fútbol. Sé bailar. Sé compartir. Sé cuidar a mi hermano, etc. y ¡valgo para todo lo que me proponga y más!</p>	<p>Demostrar y asumir sus logros para potenciar su autoconcepto emocional y social.</p>
<p style="text-align: center;">5. Algunas cosas que debo mejorar</p> <p>Cada alumno escribirá en una cartulina tres cualidades tuyas. Pondremos música relajante y los alumnos deberán pasear por la clase mostrando a sus compañeros sus cualidades. Posteriormente, escribirán un defecto y una solución. Volverán a pasear por la clase mostrando de nuevo el papel.</p>	<p>Reflexionar sobre quién y cómo somos ante la sociedad.</p>

<p align="center">6. Palabras que me describen.</p> <p>Deberán completar la ficha con una foto suya o un dibujo y escribir ocho características que los definan. (ver anexo 2)</p>	<p>Potenciar el autoconcepto físico.</p>
<p align="center">7. Soy lo más (ver anexo 3).</p>	<p>Aprender a valorarnos emocional y físicamente.</p>
<p align="center">8. Me siento bien conmigo mismo.</p> <p>A lo largo de la semana irán completando la siguiente ficha. (ver anexo 4)</p>	<p>Reflexionar sobre las cosas positivas de cada día para potenciar el autoconcepto emocional.</p>
<p align="center">9. Como me siento cuando...</p> <p>Se dividirá la clase en dos grupos y se sentarán en círculo. Cada alumno debe pensar tres cosas que le hagan estar triste y cinco que le hagan estar feliz. Se pondrán en común y se comentarán.</p>	<p>Valorar cada momento. Fomentar el positivismo.</p>
<p align="center">10. Equivocarse es de sabios</p> <p>Reflexión grupal sobre los errores.</p>	<p>Aprender de los errores para crecer como persona.</p>
<p align="center">11. Soy importante para mi familiar.</p> <p>Los alumnos recibirán un pergamino y deberán escribirle una carta a su familia expresándole todo lo que sienten por ellos. Una vez la familia lea el escrito deberá contestarle con otra carta.</p>	<p>Potenciar el autoconcepto familiar mediante la reflexión.</p>
<p align="center">12. ¿Te acuerdas...)</p> <p>Escribe una carta a un compañero explicándole desde cuándo os conocéis, momentos divertidos que habéis vivido juntos, lo que más te gusta de él, etc.</p>	<p>Fortalecer el autoconcepto social.</p>
<p align="center">13. Si me lo propongo lo consigo</p> <p>Durante las cinco semanas, antes de cada ficha o actividad relevante se pondrá música relajante y se les hablará de sus posibilidades, de sus cualidades académicas y de sus logros hasta el momento.</p>	<p>Desarrollar el autoconcepto académico.</p>

Cuestionario final (post-test)

Una vez llevado a cabo el plan de intervención, se ha vuelto a realizar el cuestionario. Siguiendo el mismo procedimiento de reflexión individual. Para ello, se han tenido entrevistas individuales con cada alumno, reflexionando sobre cómo se han sentido con las dinámicas programadas y que han descubierto.

4.5 Cronograma

El pre-test se realizó durante la semana del 27 de febrero del 2017. Las siguientes cinco semanas hasta el 7 de abril se puso en marcha el plan de actuación y, finalmente, la semana del 10 de abril se completó el post-test.

5. RESULTADOS

Una vez recogidos los datos queda analizar los resultados. En el siguiente apartado se detallarán los resultados del pre-test y del post-test para su posterior comparación:

El cuestionario realizado está compuesto por un total de 36 preguntas, divididas en cinco bloques de actuación. A cada respuesta se le ha asignado una puntuación entre 1 y 4 puntos, siendo 144 la puntuación máxima del cuestionario y 36 la mínima. Se han establecido los siguientes intervalos para clasificar los resultados obtenidos:

Deficiente 36-93	Regular 109-119	Muy bueno 131-138
Insuficiente 94-108	Bueno 120-130	Excelente 139-144

La baremación de los bloques es diferente en función de las necesidades del aula, detectadas inicialmente y en relación a las áreas de actuación que se podían abordar directamente mediante dicho trabajo. Por estos motivos, se le ha dado más peso al autoconcepto emocional y académico. La baremación de cada bloque es la siguiente:

Autoconcepto emocional. Se ha analizado a partir de 10 preguntas, asignándole una puntuación entre 10- 40 puntos en total.

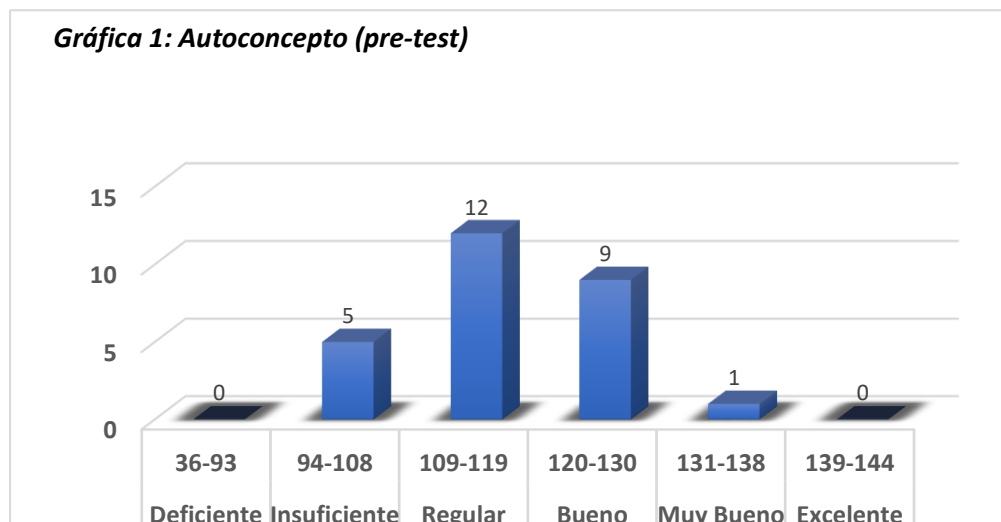
Autoconcepto físico. A partir de 5 preguntas se ha establecido una puntuación entre 5-20 puntos.

Autoconcepto social. Se han realizado 6 preguntas, dotándole así de una puntuación entre 6-24.

Autoconcepto familiar. Este ámbito se ha estudiado a partir de 5 preguntas, su puntuación oscila entre 5-20 puntos.

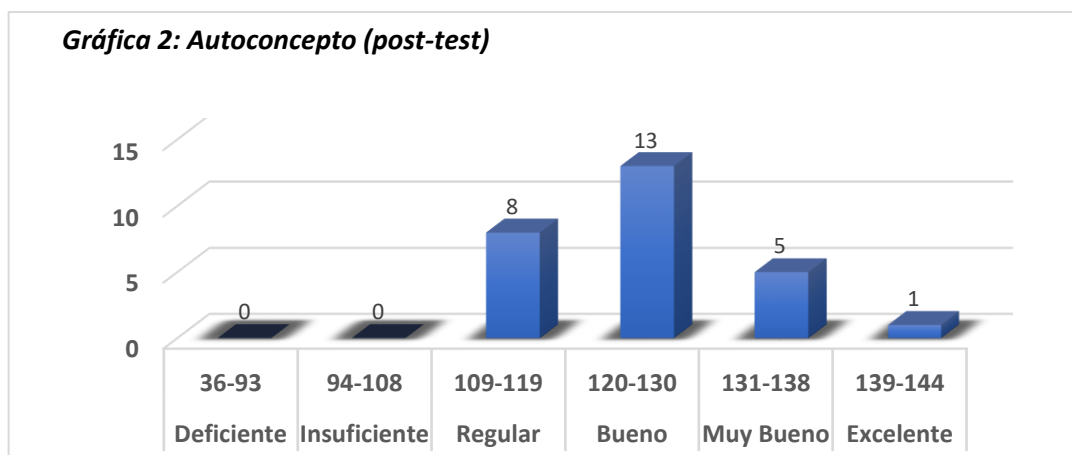
Autoconcepto académico. Se ha destinado un total de 10 preguntas para estudiarlo, asignándole una puntuación entre 10-40 puntos.

A nivel general, los resultados del cuestionario realizado, como punto de partida del trabajo, muestran esta clasificación:



Podemos ver una gráfica en la que la mayor parte de los resultados se localizan en los valores centrales, quedando los dos extremos vacíos. Así pues, el 18,51% del alumnado está situado en un nivel de autoconcepto “insuficiente”, el 44,44% “regular” y el 33,33% de los alumnos su nivel se encuentra en “bueno”. Mientras que solo un 3,70% se sitúa en “muy bueno”. Como puntuación media se ha obtenido 115,74 puntos, siendo 131 el valor más alto alcanzado y 104 el menor.

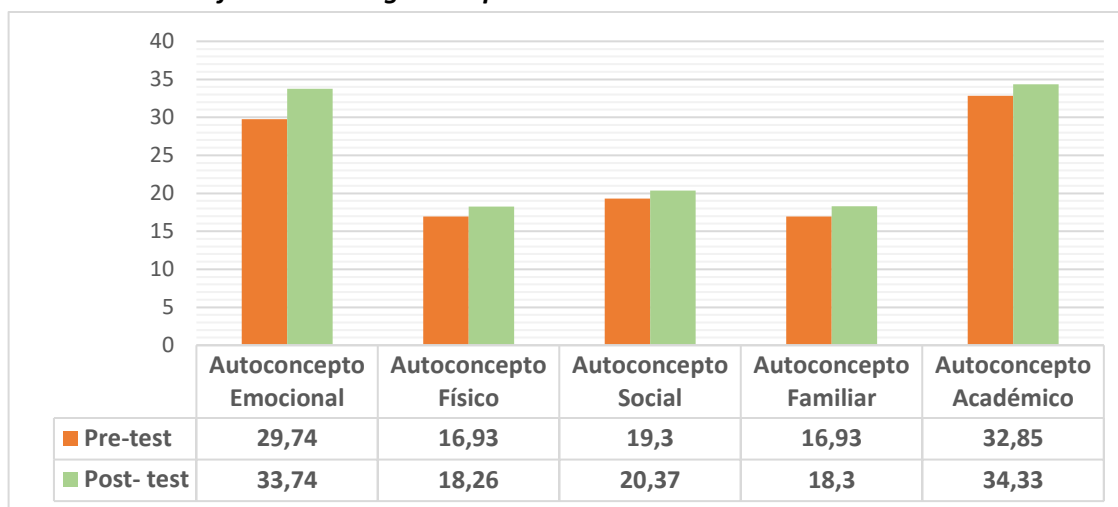
Después del plan de intervención se obtuvieron los siguientes resultados:



En este caso nos encontramos ante una gráfica con una puntuación máxima de 139 y una mínima de 116 puntos, obteniendo así una puntuación media de 124,74 puntos. La mayor parte de los resultados se sitúan en los valores centrales, acumulando un 48,15% y un 29,63% en las agrupaciones de “bueno” y “regular”, respectivamente. Dejando un extremo vacío y con tan solo un 18,52% y 3,70% de los datos en “muy bueno” y excelente”.

Para un estudio más exhaustivo debemos analizar cada área de intervención. El siguiente gráfico muestra la media de los resultados obtenidos en el pre-test y el post-test, en cada uno de los ámbitos trabajados:

Gráfica 3: Media general por áreas de intervención



Empezaremos analizando el autoconcepto emocional. Los datos de esta área deben oscilar entre 10 y 40 puntos. Como media se ha obtenido un 29,74 en el pre-test y un 33,74 en el post-test. Encontramos una desviación positiva de 3,7 puntos entre ambos cuestionarios. En el post-test se ha alcanzado una puntuación máxima de 38, mientras que en el pre-test el mayor valor es de 34 puntos.

Respecto al autoconcepto físico vemos una desviación de 1,33 puntos. En el post-test, se alcanzó como media 18,26 puntos y en el pre-test 16,93. La baremación está acotada entre 5 y 20 puntos y en ambos cuestionarios se ha alcanzado la máxima puntuación.

En relación al autoconcepto social su puntuación oscilaba entre 6 y 24. Como resultado del plan de intervención, se ha obtenido una desviación positiva de 1,07 puntos en la media de esta área. Puesto que encontramos una puntuación media de 19,3 en el pre-test y 20,37 en el post-test.

Al autoconcepto familiar se le ha asignado una puntuación de 5 a 20 puntos. Las medias obtenidas han sido de 16,93 en el pre-test y 18,3 en el post-test. Logrando así una desviación positiva de 1,37 puntos.

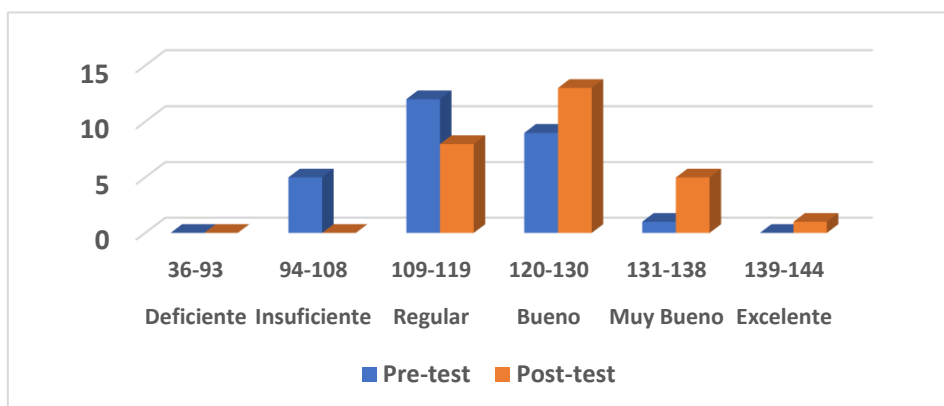
Por último, la puntuación del autoconcepto académico estaba acotada entre 10 y 40 puntos. En este caso, las medias han alcanzado 32,85 puntos en el pre-test y 34,33 en el post-test. La desviación ha sido positiva con 1,48 puntos más de media.

Tal y como muestra la gráfica, todas las áreas de intervención han mejorado, aumentando su nivel medio de autoconcepto. Cabe destacar el aumento significativo en autoconcepto emocional, 3,70 puntos, clasificándose con esta puntuación en el nivel del autoconcepto “muy bueno”. La variación menos significativa se encuentra en el autoconcepto social con tan solo un crecimiento de 1,07

puntos. Aun así, con una puntuación media final de 20,37 se clasifica como un autoconcepto social “muy bueno”.

Una vez analizados los diferentes ámbitos de intervención, cabe centrarse en el resultado final de este trabajo. Para ello, a partir de este gráfico veremos la evolución del autoconcepto general de los participantes:

Gráfica 4: Comparación autoconcepto en el pre-test y el post-test



Nos encontramos ante una gráfica que muestra los resultados generales del pre-test y del post-test. En ambos resultados siguen predominando los valores centrales, aunque en diferentes posiciones, notándose una mejoría en el post-test. En el pre-test vemos un destacado pico en los resultados correspondientes a la clasificación de “regular” (con 12 participantes), siendo “bueno” (9 participantes) el segundo resultado predominante. En el caso del post-test, encontramos una situación inversa, puesto que este pico lo vemos en la clasificación como “bueno” (13 participantes) y “regular” queda desplazado, con tan solo 8 participantes en dicha clasificación.

Si nos fijamos en el extremo izquierdo de la gráfica encontramos los valores más bajos en cuanto a autoconcepto se refiere. Ninguno de los participantes tiene un autoconcepto deficiente. En la siguiente clasificación encontramos el nivel “insuficiente”. En el pre-test, 5 de los 27 participantes obtuvieron una puntuación entre 94-108 puntos (20 puntos por debajo de la media general). En cambio, una vez realizado el plan de actuación, en el post-test ningún participante obtuvo una puntuación inferior a 114.

En el extremo derecho de la gráfica tenemos las clasificaciones de “muy bueno” y “excelente”. En el caso de “muy bueno”, tan solo un participante alcanzó este nivel, con una puntuación de 131. En el post-test se puede observar un notable crecimiento, puesto que 5 de los 27 participantes lograron posicionarse en dicho nivel, consiguiendo una puntuación máxima de 135 puntos. El intervalo mejor valorado, “excelente”, con una baremación de 139 hasta 144, no fue alcanzado por ningún participante en el pre-test. En cambio, en el post-test un participante obtuvo una puntuación de 139.

6. CONCLUSIONES

Una vez desarrollado y analizado el trabajo cabe pararse a pensar en los resultados obtenidos:

Este trabajo nació por la necesidad de potenciar las seguridades de un grupo de alumnos de 2º de educación primaria. Sus inseguridades marcaban las relaciones interpersonales y los resultados académicos. Era un buen momento para diseñar un plan de actuación y acabar con estos problemas, dotándoles de la seguridad necesaria para expresarse tal y como son.

La base de este trabajo defiende la educación emocional en las aulas, puesto que, para un buen desarrollo cognitivo es necesario un previo desarrollo emocional. Con la educación emocional cambiará la forma de actuar y enfrentarse a las situaciones, obteniendo así buenos resultados social y académicamente. Pero, para integrar la educación emocional en nuestro día a día, y sobre todo en las escuelas, debemos ser conscientes de la realidad de nuestras aulas. Mucho temario, clases de 45 minutos y muchos temas por abordar. Entre tantas obligaciones no debemos olvidar que estamos trabajando con niños, pequeñas personitas dispuestas a aprender, crecer y mejorar. Y somos nosotros, los docentes, los que debemos proporcionarles las herramientas necesarias para un correcto desarrollo integral. Nuestra labor no debe quedarse en la transmisión de conocimientos, sino que debe ir más allá, debemos enseñarles a ser personas críticas y con valores.

Pero, ¿cuándo debemos transmitirles esta educación emocional? Si el objetivo es integrarla de una manera transversal en el aula, es esencial que todas las actividades se puedan adaptar a la realidad de ésta, mediante tareas completamente flexibles. Debemos ser conscientes de que no vamos a disponer de un tiempo específico, semanalmente, para dedicarlo a estos asuntos. Por ello, es importante saber aprovechar el tiempo y aprender a sacarle partido a cada actividad. Detrás de cada tarea, ya sea lecturas, trabajos grupales, descripciones... se esconden miles de reflexiones. Reflexiones que les ayudará a crecer como personas sociales.

El objetivo principal planteado en este trabajo era: desarrollar dinámicas para el aula de educación primaria, con el objetivo de incrementar la autoestima y el autoconcepto de cada alumno. Se han diseñado trece tareas, cinco actividades de lectura y dos rutinas diarias. El principal aspecto que se ha tenido en cuenta para diseñarlas es su flexibilidad a la hora de aplicarlas. Quizá, esta ha sido la clave del éxito, puesto que se ha aprovechado cada instante para reflexionar y poner en práctica las dinámicas programadas. Como se ha visto, en los resultados obtenidos en los cuestionarios, estas dinámicas han conseguido aumentar la autoestima y el autoconcepto del alumnado. Todos los alumnos/as han entendido el objetivo que se pretendía alcanzar, han colaborado y se han volcado en la realización de cada tarea. Obteniendo así unos resultados excelentes, que han logrado unir a la clase y dotarles de la seguridad necesaria para mostrar su seña personal.

El siguiente objetivo planteado consistía en: Mejorar el autoconcepto de cada alumno en cinco campos de trabajo (emocional, físico, social, familiar y académico), prestando especial atención a su autoconcepto emocional y académico. La mejora más significativa, en cuanto a resultados

numéricos, la encontramos en el autoconcepto emocional. Después del plan de intervención se puede apreciar como los alumnos tienen una visión de sí mismos más positiva y se ven capaces de asumir nuevos retos.

En cuanto al autoconcepto físico, no mostraban grandes problemas en este campo, aun así, han mejorado los resultados y han aprendido a apreciar su aspecto físico, valorando las diferencias que los hace únicos.

En el ámbito social se puede apreciar notablemente la mejoría. Los alumnos/as han tenido la oportunidad de abrirse y decir lo que piensan los unos de los otros. En este aspecto el alumnado se ha sorprendido mucho, puesto que no sabían que sus compañeros tenían esa imagen de ellos. Esto les ha ayudado a tener más confianza en sí mismos y a creer en sus ideas.

Por lo que respecta al autoconcepto familiar, los alumnos/as han llevado a cabo un gran ejercicio de reflexión, en el cual se han parado a pensar, han valorado el sacrificio y la gran labor que ejercen cada día sus padres. Mediante una carta tanto padres como hijos se dedicaron unas palabras que no dejaron indiferente a nadie. Se ha conseguido reforzar las relaciones familiares y se han mejorado ciertas actitudes.

En cuanto al autoconcepto académico, los resultados han sido muy positivos. En muchas ocasiones, vemos a niños/as agobiados y preocupados por las fichas. Se ejerce sobre ellos una presión innecesaria, teniendo en cuenta su edad. A través de charlas y reflexiones se ha intentado quitarles dicha presión y se ha conseguido cambiar el ambiente durante la realización de las pruebas.

Si nos centramos en los resultados numéricos, se ha logrado aumentar el autoconcepto de todo el alumnado. Las cinco personas que estaban clasificadas en el nivel más bajo, "insuficiente", consiguieron aumentar su autoconcepto, situándose ahora en "regular" y "bueno". Los resultados han sido muy favorables, puesto que se han eliminado las zonas de peligro (deficiente e insuficiente), un 48% de la clase ha obtenido un autoconcepto clasificado como "bueno", y un 19% se ha situado en "muy bueno".

Por otro lado, cabe plantearse la importancia de un buen autoconcepto para una mejor relación, tanto interpersonal como intrapersonal. Si aprendemos a confiar en nosotros y en nuestras posibilidades, lograremos conseguir todo aquello que nos proponamos. Lograremos diseñarnos nuevas metas y esforzarnos hasta conseguirlas. La autoestima y el autoconcepto no son términos que podamos trabajar en dos sesiones, sino que debemos cultivar desde pequeños y continuamente. Durante los primeros años de escolarización, crecemos como personas y marcamos nuestra personalidad. Es el momento de aprender a querernos y a apreciarnos, para poder demostrar quién somos. Una vez logremos aceptarnos, conseguiremos aceptar y entender a los demás. Veremos en las diferencias sociales una fuente de riqueza cultural.

La educación debe ser un medio que nos prepare para la vida actual, de poco sirve seguir educando de la misma manera que hace 50 años. Por ello, la educación debe estar en continuo cambio e ir

un paso por delante de las necesidades de la población. “Se puede afirmar que muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (consumo de drogas, violencia, prejuicios étnicos, etc.) tienen un fondo emocional.” (Bisquerra, 2003, p.12). Desde la educación emocional se pueden frenar estos problemas puesto que para solventarlos “se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo.” (Bisquerra, 2003, p.12).

Para prevenir esta problemática debemos abordarla desde pequeños y desde las aulas. En ocasiones, algunos problemas como: marginación, acoso o bullying, pasan desapercibidos por los maestros y muchos niño/as sufren diariamente sus consecuencias. En esos momentos los centros ponen en marcha un plan de intervención para solucionarlos. Pero, ¿debemos esperar a que suceda para actuar? No podemos esperar, sino que debemos poner las herramientas necesarias para prevenir estos comportamientos. Para ello, hay que actuar con antelación, esta intervención estará directamente relacionada con la educación emocional. Si logramos mostrar la diversidad como una fuente de riqueza conseguiremos evitar muchos prejuicios y comportamientos denigrantes.

Me gustaría concluir reflexionando sobre la herramienta utilizada en este trabajo. Aunque el cuestionario empleado no sea válido oficialmente, se ajusta a las necesidades del alumnado de 2º de educación primaria, aun así, es aplicable a otros contextos y a diferentes niveles educativos. A través de él, hemos visto que la metodología empleada ha conseguido mejorar los resultados de todos los alumnos. He querido reflejar el autoconcepto como la base de la personalidad y la inteligencia emocional. Puesto que, nuestro propio mundo y la manera en la que actuamos está directamente relacionado con la forma en la que nos vemos, es decir, con nuestro autoconcepto.

Se trata de una comunicación bidireccional con todo lo que nos rodea. Sí nosotros nos sentimos bien, transmitiremos este sentimiento a nuestro entorno. En los resultados obtenidos se puede apreciar esta comunicación bidireccional, a raíz de cambiar la forma en la que se ven los alumnos/as, han cambiado sus interacciones sociales y académicas. El nivel medio de autoconcepto ha mejorado notablemente y el plan de actuación solo ha durado cinco semanas. Ahora cabe plantearse, ¿cómo mejoraría la actitud de los alumnos/as si se desarrollaran dinámicas como estas durante toda su escolarización?

Por mi parte, ahora que he descubierto los beneficios de una buena educación emocional, voy a apostar por ella. Me queda mucho camino por recorrer y descubrir, pero sé que me ayudará a crecer tanto a nivel profesional como personal.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, J. (2001). *Educar la autoestima*. Ceac.
- Arribas, M. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas profesión*, 5(17), 23-29.
- Bermúdez, M. (2000). *Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Ediciones Pirámide.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 54: 95-114.
- Cohen, J. (2004). *La inteligencia emocional en el aula: proyectos, estrategias e ideas*. Argentina: TROQUEL.
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, (10), 107-124.
- González-Pineda, J. A., Núñez, J. C., González-Pumariega, S., y García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema* 9.2: 271-289.
- Jiménez, M., y López, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79.
- Navarro, E., Tomás, J. M., y Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de psicología*, 88, 7-25.
- Pequeña, J., y Ecurra, L. (2006). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista de investigación en psicología*, 9, 9-22.

Peralta, F., y Sánchez, M. (2003). Relación entre el autoconcepto y el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, 1, 95-120.

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista universitaria de investigación*,4(2), 33-54.

8. ANEXOS

ANEXO 1:

Nombre:

Edad:

Fecha:

Cuestionario

	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
1.Soy un niño feliz y contento.				
2.Cuando estoy triste intento disimular y hacer como si estuviera feliz.				
3.Estoy contento de ser cómo soy y hacer las cosas que hago.				
4. Creo que no valgo para nada.				
5.Yo hago algunas cosas mejor que mis compañeros.				
6.Cuando intento hacer algo todo me sale mal.				
7. Puedo conseguir todo lo que me proponga.				
8. Me siento seguro cuando expreso mi opinión.				
9.Creo que valgo menos que mis compañeros.				
10. Mi forma de ser tiene más aspectos negativos que positivos.				
	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
11. Soy un chico/a guapo/a.				
12. Me gustaría cambiar alguna parte de mi cuerpo. (cara, pelo, ojos, cuerpo...)				
13.Otros niños/as son más guapos/as que yo.				
14.Si fuera más guapo/a caería mejor a la gente.				
15. Cuando me miro en el espejo me veo feo/a.				
	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
16. Cuando un compañero se burla de mi creo que tiene razón y me avergüenzo de como soy.				
17. Confío en mis compañeros y les puedo contar mis problemas				
18. Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas.				
19.Mis amigos son más populares que yo.				
20. Creo que sería más feliz con otros compañeros.				
21. Soy el último que eligen para los juegos.				

	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
22. Soy importante para mi familia.				
23. Mi familia confía en mí.				
24. Mi familia me hace caso				
25. Creo que mis padres se preocupan más por mis hermanos que por mí				
26. Mis padres están contentos con mi manera de ser y de actuar.				
	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
27. Estoy contento con mis notas.				
28. Creo que me esfuerzo mucho y no obtengo buenos resultados.				
29. Me pongo nervioso cuando hacemos fichas.				
30. Cuando me sale una ficha mal, estudio más para las siguientes				
31. No hago preguntas en clase por miedo a equivocarme.				
	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
32. Mis maestros me exigen más de lo que yo puedo hacer.				
33. Cuando tengo problemas se lo cuento a mi profesora.				
34. Creo que mi maestra me presta atención y me ayuda cuando tengo dudas.				
35. Creo que mi maestra prefiere a mis compañeros que a mí				
36. Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor.				
TOTAL				

Palabras que me describen

Nombre

© 2016 SpanishProfe.com

SOY LO MÁS

MIS PUNTOS FUERTES

Hazte un selfie y pégalo aquí

YO

Puedo

Quiero

Sé

Tengo

PAPELERA PARA TIRAR LOS Complejos y Pensamientos Negativos

lapizdeele.blogspot.com.es

ANEXO 4:

		<p>ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO</p>		
<p>LUNES</p>	<p>Algo que he hecho bien hoy...</p>			
<p>MARTES</p>	<p>Hoy he logrado...</p>			
<p>MIÉRCOLES</p>	<p>Me sentí bien cuando...</p>			
<p>JUEVES</p>	<p>Me salió genial...</p>			
<p>VIERNES</p>	<p>He ayudado a...</p>			
<p>SÁBADO</p>	<p>Me lo he pasado bien cuando...</p>			
<p>DOMINGO</p>	<p>He colaborado con...</p>			

