

TRABAJO FIN DE GRADO

Educación Primaria

Curso 2020-2021



“La Educación Física en Educación Primaria como herramienta para mejorar la autoestima
escolar”

Autora:

Eva Barba Barroso

Tutor:

Alfonso Javier García González

30 de mayo de 2021

INDICE

1. Resumen.....	4
2. Justificación.....	5
3. Marco teórico.....	6
3.1 Importancia de la autoestima y autoconcepto.....	6
3.2 Definición de constructos: autoestima y autoconcepto.....	9
3.3 Componentes y factores de la autoestima.....	11
3.3.1 Componentes de la autoestima.....	11
3.3.2 Factores de la autoestima.....	12
3.4 Autoestima e inteligencia emocional	12
3.5 ¿Por qué la educación física es un contexto favorable para mejorar la autoestima?	14
4. Objetivos.....	17
4.1. Objetivos generales.....	17
4.2. Objetivos específicos	17
5. Método.....	18
5.1 Participantes.....	18
5.2 Instrumento.....	29
5.3 Procedimiento.....	20
5.4 Análisis de datos.....	20
6. Propuesta de intervención didáctica.....	30
6.1 Justificación.....	30
6.2 Objetivos.....	30
6.3 Competencias.....	31
6.4 Metodología.....	32

6.5 Evaluación.....	34
7. Conclusiones.....	36
8. Referencias bibliográficas	37
9. Anexos.....	42

1. Resumen

Con este trabajo pretendemos constatar la importancia de la educación física como medio para mejorar la autoestima. El estudio se llevó a cabo con el alumnado de sexto curso de primaria del CEIP o Asturias, al cual se le aplicó la “Escala de Autoestima de Rosemberg” a partir de la cual analizamos su nivel de autoestima, conociendo así sus debilidades y fortalezas. Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto que el 65% del alumnado tiene una autoestima alta, el 25% una autoestima media, y el 10% una autoestima baja. Para mejorar y reforzar estos resultados se propone una actividad extraescolar llamada “conócete mejor” donde se trabaja la autoestima a través de la actividad física.

Palabras claves: Autoestima, Cuestionario de Autoestima “Escala de autoestima de Rosemberg”, Educación Física.

ABSTRACT

With this work we intend to confirm the importance of physical education as a way to improve self-esteem. The study was carried out with the students of the sixth year of primary school of CEIP or Asturias, to which was applied the “Rosemberg Self-esteem Scale” from which we analyzed their level of self-esteem, 65% have high self-esteem, 25% have average self-esteem, and 10% have low self-esteem. In order to improve and reinforce these results, an after-school activity is proposed called “know better” where self-esteem is worked through physical activity.

Keywords: Self-esteem, Self-esteem Questionnaire “Rosemberg Self-esteem Scale”, Physical Education.

2. Justificación

Se puede decir que una de las peculiaridades que distingue al ser humano del resto de seres vivos es la capacidad de expresar juicios de vital importancia. Estos juicios pueden ser valorados de forma positiva o negativa y dependerá de la persona, la situación en la que esta se encuentre, su entorno ... El ser humano tiende a dar una opinión de todo desde un objeto, un suceso, hasta de las personas. Además, cada sujeto tiene una opinión de si mismo.

Esta valoración que tiene una persona de si misma se denomina autoestima y afecta de forma directa en todos los aspectos y circunstancias de nuestras vidas. Por estas razones, es un factor que índice directamente en nuestra personalidad, comportamiento, relaciones sociales, rendimiento académico, laboral... Gracias a que es un constructo cambiante, podemos ir modelándolo y mejorándolo siempre que este sea educado. Y como es un constructo de tanta importancia, este debe de ser trabajado desde la escuela.

Este contenido transversal puede tener mucho éxito si se trabaja con una buena metodología, donde se motive al alumnado. Una de las áreas claves donde trabajarlo es en la asignatura de Educación Física. El deporte cuenta con muchos beneficios físicos, pero esto solo serían una minoría de las ventajas, existen muchas otras que suelen pasar desapercibidas como las psicológicas o emocionales.

Por ello, este trabajo esta destinado a estudiar como poder trabajar la autoestima del alumnado a través de la Educación Física. El trabajo esta dividido en tres partes: en primer lugar, se realiza una fundamentación teórica sobre aspectos claves de la autoestima y Educación Física. En segundo lugar, se le aplica el cuestionario: “Escala de Autoestima de Rosemberg” al alumnado de sexto de primaria del CEIP Príncipe de Asturias con el fin de determinar sus niveles de autoestima. Y, en tercer lugar, una propuesta de intervención didáctica específica para este alumnado cuyo fin es mejorar el nivel de autoestima de todos ellos a través de la asignatura de Educación Física.

3. Marco teórico

3.1. Importancia del autoestima y autoconcepto.

Podemos afirmar que la autoestima es una necesidad básica del ser humano, debido a que es primordial para un desarrollo adecuado, es decir, normal y sano. Todos los seres humanos, necesitamos sentirnos valorados y queridos sobre todo por las personas que sentimos como más cercanas. Decimos que es una necesidad para el hombre haciendo referencia a que se necesita sentirse amado y valorado para asegurar su desarrollo. La autoestima positiva interviene en el sistema inmunológico aportando resistencia, fuerza... por lo que sin ella el crecimiento psicológico se vería dañado. Por estas razones, conseguir tener una vida significativa y cumplir con nuestras exigencias es necesario tener una autoestima adecuada (González-Arratia, 2001).

El no tener una autoestima positiva frena el crecimiento psicológico. Si nuestra autoestima es baja, nuestra fuerza de resistencia disminuye ante los obstáculos que la vida nos plantea. Nos derrumbamos con más facilidad y tendemos a evitar el dolor más que percibir la alegría. Es decir, lo negativo tiene más peso que lo positivo. El mundo puede convertirse en un lugar terrorífico sino creemos en nosotros mismos. Por el contrario, si tenemos una autoestima positiva pensaremos que el mundo está abierto a nosotros proporcionándonos continuamente oportunidades (Branden, 2011).

Nathaniel Branden dice que “la autoestima se proclama como necesidad en virtud de que si ausencia (relativa) trabaja nuestra capacidad para funcionar. Por eso decimos que tiene valor de supervivencia”. Hoy en día, se ha llegado a un momento histórico donde la autoestima ha pasado a ser además de una necesidad psicológica sumamente importante, una necesidad económica del mismo valor, adjetivo avasallador para familiarizarnos con un mundo cada vez más complicado, con rivalidad y lleno de retos (Branden, 2011).

De acuerdo con González-Arratia (2001, pág 23) Comparto el pensamiento de Ivonne cuando dice que: “lo más importante es que la forma en como nos sentimos influye en como

actuamos. En el caso de los niños, la forma de como se sienten repercutirá en como actúan consigo mismo y con los demás”.

Esta forma de cómo se sienten estará influenciada en gran medida por agentes externos o contextos en los que se encuentra la persona, es por ello que esto puede ser modificado. Esta modificación se produce sobre todo en la edad escolar, aquí los principales entornos que rodean a los niños son la familia y la escuela. Debido a esto ambos entornos tienen un papel fundamental en ayudar a construir a los niños una autoestima adecuada.

Otro constructo que cobra una gran importancia es el autoconcepto, ya que es esencial para la construcción del conocimiento. El individuo crea sus esquemas mentales y elabora la información según la concepción que tiene sobre sí mismo. Es por ello que, se le otorga un papel significativo como intermediario de los aspectos cognitivos y conductuales (Quintero, 2020).

Para afrontar los retos que la vida nos presenta en los diferentes ámbitos tanto de salud como académico es primordial la gestión emocional. Si nos centramos en el autoconcepto es necesario evaluar sus relaciones con las estrategias de afrontamiento, el obtener una buena puntuación en autoconcepto y optimismo influye de manera directa en el empleo de estrategias positivas para obtener diferentes soluciones. Por el contrario, tener puntuaciones negativas se relaciona con estrategias improductivas. Por ello, según el autoconcepto de cada sujeto afrontaremos los retos de manera diferente (Rodríguez, 2017).

Según numerosos estudios se demuestra que tener un bajo autoconcepto puede conllevar el tener problemas de salud, apareciendo sobre todo trastornos psicosociales como la depresión, el estrés, síntomas psicopatológicos y llegando en casos hasta el suicidio (García et al., 2013).

Al igual que la autoestima, el autoconcepto se ve determinado en gran medida por factores externos como la familia, el contexto social y la escuela. Este concepto que tiene una persona

sobre sí misma no es fijo, por lo que puede cambiar según las circunstancias que va teniendo el individuo a lo largo de su vida.

Al ser tanto la autoestima como el autoconcepto dos constructos de gran importancia, podemos encontrar diferentes estudios que hablan sobre ellos en distintos ámbitos.

En campo de la educación física podemos mencionar los siguientes:

- Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. Este estudio trata sobre la relación que existe entre la danza y el aumento de la autoestima en las diferentes dimensiones. Para demostrar esto, se realizó un estudio de 13 sesiones en el tercer ciclo de primaria a través de un cuestionario (Domínguez et al., 2017).
- Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria. Donde se estudio el efecto que tiene realizar juegos cooperativos en los cursos de 5º y 6º de primaria a través de un diseño causi-experimental (Navarro-Paton et al., 2018).
- Relación entre el autoconcepto físico y el disfrute en las clases de educación física en escolares de educación primaria. El objetivo de este estudio es conocer si existe relación entre el autoconcepto y el grado de disfrute en las clases de educación física (Navarro et al., 2016).

En el ámbito de la diversidad funcional encontramos los siguientes estudios:

- El desarrollo personal de las personas con diversidad funcional a través del proceso creativo. Autoestima y autonomía. Estudio donde a través de las habilidades básicas son imprescindibles para mejorar su calidad de vida, apariencias, estatus y reputación. Y esto tiene relación directa con una mejora del autoconcepto y la autoestima (Alonso, 2017).

- La educación artística en las personas con diversidad funcional. Habilidades bio-psico-sociales y calidad de vida. Es una tesis doctoral de carácter práctico donde explica que la educación artística ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional y esto repercute de manera directa en una mejora del autoconcepto y la autoestima (Alonso, 2017).

3.2. Definición de constructos: Autoestima y autoconcepto.

La autoestima y el autoconcepto son dos conceptos que representan un rol primordial en la vida de las personas tanto en la satisfacción personal, como en las relaciones sociales, el bienestar psicológico... Estos dos términos están estrechamente relacionados, pero son diferentes, es por ello que es importante aclarar las distintas diferencias que tienen el uno del otro (Massenzana, 2017).

Harter (2012, pág.87) define el autoconcepto como “las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo, reuniendo el modo en que la persona se representa, conoce y valora a ella misma.” Este juicio descriptivo y evaluativo sobre uno mismo se hace a través de las relaciones y experiencias vividas con nuestro entorno.

Podemos decir que la mayoría de los problemas conductuales se encuentran ligados al autoconcepto, ya que es una de las variables de mayor importancia para la satisfacción personal. Está íntimamente relacionado con la aprobación de si mismo.

A modo de resumen, podemos entender el autconcepto como la imagen que tiene las personas de si misma en las dimensiones básicas que son: afectiva, cognitiva y comportamental (Massenaza, 2017).

Podemos encontrar diferentes enfoques a lo largo del estudio de dicho constructo. Por un lado, nos encontramos con el enfoque unidimensional del autoconcepto que se caracteriza por tener una sola perspectiva en base a la conducta humana. Aquí se mantiene la idea de la persona es un sujeto global e indivisible. Por otro lado, el enfoque multidimensional del autoconcepto,

donde se hace referencia a una perspectiva multidimensional y jerárquica del autoconcepto, aquí se hace referencia a diferentes componentes específicos y diferenciables como la dimensión académica, social, emocional y física (Espejo et al., 2018).

La autoestima se define como la valoración que tiene una persona de sí misma, aquí juegan factores como las emociones, pensamientos y experiencia que la persona va recopilando a lo largo de su vida. De todo esto va a depender que la autoestima sea evaluada como alta o baja (Panesso et al., 2017).

Se concibe a la autoestima como un punto de partida para que las personas puedan disfrutar de su vida, su desarrollo es gradual, ya que se produce durante todo el ciclo vital. Este ciclo puede ser dividido en diversas etapas que son las siguientes (Panesso et al., 2017, págs. 5-6):

- Etapa del sí mismo primitivo (desde que nacemos hasta los 2 años): aquí se produce la relación de la persona con su figura cuidadora, que por norma general suele ser la madre. Conforme va pasando el tiempo el bebe se va diferenciando de los demás haciéndose así autoconsciente de sí mismo, comprendiendo que su madre es una entidad aparte que sule sus necesidades.
- Etapa del sí mismo exterior (desde los 2 años hasta los 12 años): esta es la etapa clave donde se estructura la autoestima, ya que se viven experiencias de éxitos y fracasos. Además, los padres les dan un feedback que les permite crear una imagen positiva o negativa de sí mismo. La definición personal se da a los 8 o 9 años donde son más innegables los sentimientos como la vergüenza o el orgullo. Estos sentimientos en esta etapa son difíciles de modificar por lo que es importante en la educación de los niños adecuar los castigos y refuerzos.
- Etapa del sí mismo interior (desde los 12 años en adelante): La persona va buscando crear su propia identidad, es decir, definirse y describirse. En el transcurso de esta creación van

surgiendo diferentes cambios cognitivos que afectan directamente al autoconcepto. Aquí, la persona es más consciente de los efectos que tiene su forma de pensar en el medio que los rodea.

3.3. Componentes y factores de la autoestima.

En este trabajo nos vamos a centrar en la autoestima, para ello vamos a ir viendo diferentes aspectos claves, que nos ayudaran a comprender mejor dicho constructo. En este punto se va a abordar los componentes y factores de la autoestima.

3.3.1. Componentes de la autoestima.

Los componentes que forman la autoestima están interrelacionados íntimamente por lo que si se produce una evolución en alguno de ellos puede provocar un cambio en los otros. Estos componentes son tres: cognitivo, afectivo y conductual (Roa, 2013).

- Componente cognitivo: este varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva de cada sujeto y hace referencia a la representación que cada individuo crea de sí mismo. Es decir, es el conjunto de conocimientos que uno tiene sobre su propia persona. Este indica ideas, creencias, pensamientos...
- Componente Afectivo: es la valoración que se hace una persona sobre sí misma, aquí entra el juego el grado de aceptación que se tiene cada individuo. Este se puede calificar como positivo o negativo según nuestra autoestima: es un juicio de valor de las cualidades personales. Podemos considerarla como la parte personal más íntima ya que, muestra la admiración, el sentimiento, desprecio, afecto...
- Componente conductual: hace referencia a la autoafirmación personal donde se busca el reconocimiento por parte de los demás. Aquí la persona realiza un esfuerzo para alcanzar el respeto ante los demás y ante ellos mismos. Es importante que la persona tenga una autoestima elevada para en este juicio saber responsabilizarse de sus acciones decidiendo que pueden hacer bien o que pueden mejorar.

3.3.2. Factores de la autoestima.

Los factores que constituyen el fundamento de nuestra autoestima son cuatro, ninguno prevalece sobre otro. Las personas que tienen una buena autoestima se caracterizan por tener buenos vínculos, se aceptan así mismo, tienen modelos que les guían y sienten que pueden controlar su vida (Roa, 2013).

- Vinculación: satisfacción que se obtiene al establecer vínculos con su familia, grupos de clase, etc donde lo reconocen como alguien importante y esa persona siente que su grupo es importante.
- Singularidad: conocimiento y valoración de las cualidades que les hace a una persona ser especial y que estas son apoyadas por los demás.
- Poder: ser capaces de poder controlar su vida, disponer de medios, oportunidades para modificar las circunstancias que se presentan a lo largo de la vida de manera significativa.
- Pautas de guía: la persona es capaz de referirse a seres humanos que le sirvan de ejemplo estableciendo así su escala de valores, objetivos, exigencias...

Estos factores que influyen en la autoestima van cambiando a medida que los niños y niñas maduran social y cognitivamente (Esnaola et al., 2017).

3.4. Autoestima e inteligencia emocional

La autoestima y la inteligencia emocional son dos constructos que se cimientan y se trabajan desde los primeros años de vida de una persona, es por ello que deben de ir de la mano ya que ambos se forman a través de conductas aprendidas en los entornos más cercano. Por esta razón, tanto las familias como las instituciones educativas deben de tener estos dos elementos presentes en su día a día, esto se puede trabajar a través de estrategias de motivación y aprendizajes significativos (Salguero et al., 2017).

Podemos definir la inteligencia emocional como “la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las

decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ellos”. Se puede afirmar que la mayoría de las decisiones que tomamos en nuestra vida están influenciadas por las emociones. Otro término que deriva de la inteligencia emocional es el coeficiente emocional, que es el nivel de desarrollo y capacidad de gestionar de forma controlada nuestras emociones con el fin de que nos ayuden de manera positiva y en nuestra felicidad (Arrabal, 2018).

Son muchos los autores que defienden que en la educación se deben trabajar las emociones. Es cierto que venimos al mundo con ellas, pero es necesario aprender a regularlas. El principal objetivo de la inteligencia emocional es dar a los estudiantes herramientas que les ayuden a superar y a enfrentarse a cualquier reto que la vida les plantee. Gracias a la educación emocional se obtienen competencias-emociones que les servirán a los alumnos para el resto de su vida (Salguero et al., 2017).

Las competencias-emocionales, necesitan educación para desarrollarse, y estas se pueden definir como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Entre las competencias emocionales podemos destacar las siguientes (Bisquerra, 2018):

- La conciencia emocional: se basa en reconocer nuestras propias emociones y la de los demás.
- La regulación de las emociones: consiste en ser capaz de dar una respuesta apropiada ante las emociones que experimentamos en vez de tener un comportamiento impulsivo.
- La autonomía emocional: trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad, es decir, no verse profundamente afectado por los estímulos del entorno.
- Las Habilidades sociales: lo forman las competencias que hacen posibles las relaciones interpersonales como tener empatía, saber escuchar...

- Competencias para la vida y el bienestar: son las habilidades, actitudes y valores que facilitan el bienestar personal y social.

Por todas estas razones, es necesario que los docentes estén formados en este ámbito y no separen lo cognitivo de lo emocional, ya que ambos tienen una influencia directa. Si los docentes trabajan en esta línea conseguirán que el alumnado sea participe de un aprendizaje significativo y constructor de sus propios conocimientos. Para ello, tendrán que reciclarse constantemente y teniendo siempre presente la autoestima y la educación emocional son claves para el desarrollo del ser humano.

3.5. ¿Por qué la educación física es un contexto favorable para mejorar la autoestima?

Desde el punto de vista holístico, el ser humano posee una personalidad multidimensional, las cuales, cada una de ellas juegan un papel muy importante en la vida del individuo. Un funcionamiento óptimo de estas dimensiones es fundamental para que este se desenvuelva en los diferentes contextos y desarrolle su vida. Durante la adolescencia temprana, es donde se deben de asentar estas dimensiones, destacando la cognitiva, física y social. Muchos elementos del comportamiento de la persona tienen relación directa con el autoconcepto físico (Navarro-Patón et al., 2018).

El autoconcepto físico puede definirse como la percepción que tiene una persona a nivel perceptivo y cognitivo sobre su ser corporal haciendo referencia a sus rasgos físicos, tamaño y forma del cuerpo. Este constructo es complejo y multidimensional, además de ser cambiante en las distintas etapas del proceso vital de las personas (Revuelta et al., 2016).

En muchos estudios se ha constatado que la práctica de actividades físicas realizadas en la educación física escolar tiene efectos muy positivos sobre el autoconcepto físico siempre y cuando su metodología sea llevada a la práctica de manera correcta, es decir, fomentando la

inclusión del alumnado y haciendo que estos valoren sus capacidades. Por estas razones el rol del docente juega un papel fundamental.

Los docentes deben de plantear sesiones conducidas para que el alumnado mejore su autoestima y su seguridad, ya que esto hará que confíen más en si mismo y disminuyan así el sentido del ridículo. Para conseguir esto es fundamental que cada individuo se acepte y conozca sus limitaciones y posibilidades. Algunas de las estrategias que puede utilizar un profesor de educación física son (Domínguez, 2009, pág. 1):

- Premiar más la participación que el rendimiento, teniendo como prioridad la mejora personal.
- Dar experiencias atractivas que motiven la motivación intrínseca, donde el alumnado sea consciente de por qué y para qué realizan esas actividades.
- Concienciar sobre la importancia de la actividad física para la salud proporcionando experiencias donde se lleven a cabo la reflexión.
- Ofrecer feedbacks positivos consiguiendo así una mejor confianza del alumnado.
- Activar un clima que fomente las relaciones en el grupo a través de valores como la confianza, el respeto, la conectividad....
- Hacer participe al alumnado de su evaluación con siguiendo así una mejor participación de estos en las diferentes actividades que realizan siendo conscientes así de sus fallos y aciertos.

Además, los docentes deben de tener en cuenta el Real decreto 126/2014, de 8 de febrero donde se dice que el objetivo de la asignatura de educación física es desarrollar la competencia motriz de los alumnos, entendiendo esta como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora. Por consiguiente, esta está vinculada con la salud debido a que es necesario concienciar sobre la importancia de adquirir hábitos saludables. Los elementos curriculares de la programación de

esta asignatura están divididos en cinco actuaciones motrices diferentes que son: a) Acciones motrices individuales en entornos estables, b) Acciones motrices en situaciones de oposición, c) Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición, d) Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico y e) Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión (BOE, 2014).

Como se ha comentado anteriormente son muchos los estudios que verifican que la actividad física incide de manera positiva en las personas. Esto es esencial trabajarlo con los niños desde edades tempranas en la asignatura de educación física, algunas de las propuestas son las siguientes:

- Desarrollo de actividades en la naturaleza: donde se prioricen interesantes actividades al aire libre en el proceso educativo, consiguiendo así un escenario de sucesos para la formación personal de los alumnos (Hueso, 2019; Castillo-Rematal et al., 2020).
- Realización de juegos cooperativos: donde se utilicen metodologías que provoquen mejoras conductuales en el alumnado, ya que en la edad temprana es donde se afiancen (Navarro-Patón et al., 2018).
- Aplicación de la danza libre-recreativa: esta proporciona un aumento de los niveles de autoconcepto de habilidad física, mejorando las cualidades de apariencia física, social, emocional mejorando así la autoestima del alumnado (Domínguez et al., 2017).
- Practicar el Judo: donde no se fomente la competitividad, sino el juego con distintas intensidades donde se tenga en cuenta la adquisición de autoestima y habilidades adaptativas que llevan a la mejora del bienestar personal y calidad de vida del practicante (Arnaíz et al., 2009).

Por lo comentado anteriormente, el objetivo del trabajo consistirá en analizar la autoestima del alumnado de 6º de primaria, y proponer un plan de intervención acorde a sus características.

4. Objetivos

4.1. Objetivos generales.

Los objetivos generales de este trabajo son:

- Objetivo 1: Analizar la relación teórica entre los beneficios que aporta la educación a la autoestima y el autoconcepto.
- Objetivo 2: Aplicar el nivel de autoestima de los alumnos y alumnas de un grupo de 6º de primaria del CEIP Príncipe de Asturias de Sevilla.
- Objetivo 3: Conocer propuestas para trabajar en educación física la autoestima escolar.

4.2. Objetivos específicos.

A) Objetivos específicos referentes al objetivo general 1.

- Identificar cuál es la importancia de la autoestima y el autoconcepto.
- Definir los conceptos autoestima y autoconcepto.
- Conocer la relación de la autoestima y la inteligencia emocional.
- Determinar porqué la educación es un contexto que ayuda a mejorar la autoestima escolar.

B) Objetivos específicos referentes al objetivo general 2.

- Realizar el cuestionario “Escala de autoestima de Rosemberg”
- Analizar los resultados del cuestionario.
- Presentar conclusiones obtenidas a partir de la interpretación de los resultados logrados gracias al cuestionario.

C) Objetivos específicos referentes al objetivo general 3.

- Proponer estrategias para trabajar en educación física la autoestima escolar.
- Determinar el papel de la educación física para elevar la autoestima.

- Exponer los aspectos más significativos para tratar y fomentar la autoestima del alumnado de educación primaria, así como establecer algunas concreciones dentro del área de la educación física.
- Extraer y ofrecer una guía resumen de las pautas adecuadas para el tratamiento y desarrollo de la autoestima durante la intervención en el aula.
- Encontrar formas de intervención o programas alternativos para fomentar una adecuada autoestima en el alumnado.

5. Método

5.1 Participantes.

Los participantes elegidos para llevar a cabo este estudio pertenecen al CEIP Príncipe de Asturias, fue seleccionada una clase de sexto de primaria que consta de 20 alumnos (10 niños y 10 niñas) cuyas edades comprendidas entre 11 y 12 años.

Este colegio se encuentra en Torreblanca de los Caños, una barriada periférica de la provincia de Sevilla, con un índice de población que ronda los veinte mil habitantes, es por tanto una zona extensa y bastante poblada en la que pueden diferenciarse tres subzonas, por un lado, a la derecha de la autovía de Granada la parte conocida como “Las Lumbreras”, y por otro a la izquierda con dos subdivisiones donde podemos distinguir entre primero Torreblanca la Vieja y segundo Torreblanca La Nueva. La barriada en un principio estuvo formada por familias que provenían del campo y se asentaron para trabajar en diversos sectores, pero actualmente la inmensa mayoría de su población ha nacido ya en Sevilla (Mora,2011).

En los últimos años el nivel económico del alumnado ha bajado sensiblemente debido al incremento en la matriculación proveniente de la zona de las casas individuales con un índice preocupante de familias. La mayoría de ellos han ocupado trabajos de escasa cualificación, por lo que su capacidad para conseguir nuevos trabajos se ve limitada.

Por lo que respecta a las madres, trabajan en su mayoría fuera de casa como empleadas del hogar. Esto influye en el por trabajo diario ya que un número considerable no aporta el material básico, cuadernos, lápices, colores, etc., también existe una falta de responsabilidad por parte de las familias que no dan a la educación el valor y la importancia que tienen para el futuro de sus hijos/as, para ellos/as no es algo prioritario. Por supuesto esto influye en el rendimiento académico y educativo e influye en el trabajo grupal.

A todo esto, hay que añadir el gran número de familias desestructuradas que van aumentando cada curso, algunas llegan a tener algún miembro de la unidad familiar en la cárcel o con problemas de adicción o incluso trafican con estupefacientes. Todas estas características conllevan a que este centro esté integrado en los planes de compensación educativas desde su implantación.

5.2. Instrumento.

Como instrumento se ha utilizado el cuestionario, “Escala de Autoestima de Rosemberg” (anexo 1).

Rosemberg (1965) fue uno de los primeros en identificar la necesidad de evaluar la autoestima de forma global a través de ítems que reflejan sentimientos generales con respecto su valía e importancia del self (Atienza et al., 2000).

Estos 10 ítems se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de si mismo/a. La mitad de estos están enunciados de forma positiva y la otra mitad de forma negativa. Estos se responden a una escala de cuatro puntos, (A= muy de acuerdo, B=de acuerdo, C= en desacuerdo, D= totalmente en desacuerdo). Su puntuación total oscila entre 10 y 40 (Vázquez et al., 2004).

Su interpretación se realiza de la siguiente forma; de los ítems 1 al 5, las respuestas de A a D se puntúan de 4 a 1. Y de los ítems del 6 al 10, las respuestas de A a D se puntúan de 1 a 4. Sus resultados se pueden clasificar de la siguiente forma:

- Autoestima elevada (de 30 a 40 puntos): considerada como autoestima normal.
- Autoestima media (de 26 a 29 puntos): no tiene problemas graves de autoestima, pero es conveniente mejorarla.
- Autoestima baja (menos de 25 puntos): hay problemas graves de autoestima.

Su fiabilidad es de 0,80 y existen varios estudios que confirman sus satisfactorias características psicométricas en distintos idiomas (Rosenberg, 1965; Silbert y Tippett, 1965; Kaplan y Pokorny, 1969; Shahani, Dipboye y Phillips, 1990; Hagborg, 1993; Curbow y Somerfield, 1991; Kernis y Grannemann, 1991; Roberts y Monroe, 1992).

5.3 Procedimiento.

Para aplicar el cuestionario a los alumnos de 6º de primaria del CEIP Príncipe de Asturias se contactó con la directora del centro.

El jefe de estudios del centro aprobó la solicitud de aplicación. A través del correo se envió las plantillas de los cuestionarios y este se comprometió en pasárselas a su curso. Una vez que paso los cuestionarios y obtuvo las respuestas me las volvió a mandar por correo.

En tercer lugar, una vez obtenida las respuestas de los cuestionarios, se pasará a realizar un análisis e interpretación de los datos obtenidos.

5.4 Análisis de datos.

En este apartado se presentan, por una parte, los datos estadísticos generales del cuestionario de autoestima “Escala de autoestima de Rosemberg”, y por otro se expondrán los resultados de manera específica centrandó en cada ítem.

5.5.1 Análisis de los datos generales del alumnado.

En la tabla 1 se muestran la distribución por género del alumnado que ha cumplimentado el cuestionario: “Escala de autoestima de Rosemberg”

Tabla 1. Distribución por sexo.

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	10	50%	50%	50%
	2	10	50%	50%	100%
	Total	20	100%	100%	

A la luz de los resultados obtenidos, podemos ver que existe un equilibrio al 50% en cuanto al sexo de los alumnos encuestados.

Una vez analizada la distribución de los participantes que han realizado el cuestionario pasamos a analizar los resultados globales, estos serán clasificados de la siguiente forma: autoestima elevada, media y alta. Además, de hacer una diferenciación por sexo en cada una de las diferentes categorías. La puntuación se ha obtenido de la siguiente forma: los ítems 1 al 5, las respuestas de A a D se puntúan de 4 a 1. Y de los ítems del 6 al 10, las respuestas de A a D se puntúan de 1 a 4. Una vez puntuado cada ítem la suma de todos ellos proporciona una puntuación que nos permite realizar la clasificación.

Tabla 2. Clasificación según el tipo de autoestima.

Sexo (masculino o femenino)	Autoestima elevada (de 30 a 40 puntos)	Autoestima media (de 26 a 29 puntos)	Autoestima baja (menos de 25 puntos)
Masculino	7	3	0
Femenino	6	2	2
Total	13	5	2

Como se observa en la tabla la mayoría del alumnado tiene una autoestima alta, concretamente son 6 niñas y 7 niños, de la otra mitad del alumnado que falta, son 5 los que tienen una autoestima media siendo 3 niños y 2 niñas, y nos encontramos con una minoría en la clase que tiene una autoestima baja concretamente 2 niñas. Atendiendo a los resultados, se corrobora que las niñas de esta clase tienen la autoestima más baja que los niños, factor muy a tener en cuenta para la creación del plan de intervención.

5.5.2 Análisis de los datos específicos del alumnado.

El cuestionario “Escala de autoestima de Rosemberg” consta de 10 ítems centrados en sentimientos de respeto y aceptación de si mismo/a. Estos están formulados una mitad de forma positiva (ítems 1,2,3,4 y 5) y la otra mitad de manera negativa (ítems 6,7,8,9 y 10). A continuación, se realizará un análisis por cada ítem con el fin de conocer cuales son las debilidades de nuestro alumnado y centrar la propuesta de intervención en ellas.

En la tabla 3, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que a obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 1 “siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás”.

Tabla 3. Distribución de puntuaciones ítem 1.

II: “Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás”.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	11	55%	55%	55%
	4	9	45%	45%	100%
	Total	20	100%	100%	

Observamos que, todos los alumnos han obtenido buenas puntuaciones, ya que ninguno de ellos ha obtenido un 1 o un 2. Los resultados como podemos ver han sido 11 alumnos con una

puntuación de 3, y 9 alumnos han obtenido un 4. Con esto podemos deducir que los alumnos y alumnas de esta clase sienten que son personas dignas de aprecio.

En la tabla 4, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que ha obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 2 “Estoy convencido de que tengo cualidades buenas”.

Tabla 4. Distribución de puntuación ítem 2.

I2: “Estoy convencido de que tengo cualidades buenas”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	1	5%	5%	5%
	3	6	30%	30%	35%
	4	13	65%	65%	100%
	Total	20	100%	100%	

Con respecto a este ítem los resultados son más variados, aproximadamente la mitad de los alumnos han obtenido la máxima puntuación, concretamente 13 alumnos cuatro puntos. De los alumnos restantes, 6 de ellos han conseguido una puntuación de 3 y un alumno/a un 2.

En la tabla 5, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 3 “Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente”.

Tabla 5. Distribución de puntuación ítem 3.

I3: “Soy capaz de hacer las cosas bien como la mayoría de la gente”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	5%	5%	5%
	2	3	15%	15%	20%
	3	10	50%	50%	70%
	4	6	30%	30%	100%
	Total	20	100%	100%	

En este ítem los resultados son variados y no tan buenos como en los anteriores, contamos con un total de 6 alumnos que han obtenido 4 puntos, 10 alumnos que tienen 3 puntos, 3 alumnos que tienen 2 puntos y un alumno que solo ha obtenido 1 punto.

En la tabla 6, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 4 “Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a”.

Tabla 6. Distribución de puntuación ítem 4.

I4: “Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	5%	5%	5%
	2	2	10%	10%	15%
	3	8	40%	40%	55%
	4	9	45%	45%	100%
	Total	20	100%	100%	

Los resultados son variados y se han obtenido lo siguiente: 9 alumnos han alcanzado la máxima puntuación de 4 puntos, 8 alumnos han conseguido 3 puntos, 2 alumnos tienen 2 puntos y un solo alumno/a tiene el mínimo de 1 punto.

En la tabla 7, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 5 “En general estoy satisfecho de mi mismo/a”.

Tabla 7. Distribución de puntuación ítem 5.

I5: “En general estoy satisfecho de mi mismo/a”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	5%	5%	5%
	2	1	5%	5%	10%
	3	5	25%	25%	35%
	4	13	65%	65%	100%
	Total	20	100%	100%	

Podemos ver que los resultados con respecto a este ítem han sido bastantes satisfactorios, se cuenta con un total de 13 alumnos/as que han obtenido la máxima puntuación de 4 puntos, 5 que tienen 3 puntos, y tan solo 1 ha obtenido un 2 y 1 tiene una puntuación de 1.

En la tabla 8, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 6 “Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a”.

Tabla 8. Distribución de puntuación ítem 6.

I6: “Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	2	10%	10%	10%
	2	4	20%	20%	30%
	3	5	25%	25%	55%
	4	9	45%	45%	100%
	Total	20	100%	100%	

En este ítem los resultados no han sido tan positivos, y encontramos más diversidad. Estos son los siguientes: 9 alumnos/as tienen una puntuación de 4, 5 alumnos/as cuentan con 3 puntos, 4 alumnos/as han obtenido 2 puntos y 2 alumnos/as 1 puntos.

En la tabla 9, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 7 “En general, me inclino a pensar que soy fracasado/a”.

Tabla 9. Distribución de puntuación ítem 7.

I7: “En general me inclino a pensar que soy un fracasado/a”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	2	10%	10%	10%
	2	3	15%	15%	25%
	3	5	25%	25%	50%
	4	10	50%	50%	100%
	Total	20	100%	100%	

Para este ítem los resultados también son variados como el anterior, el 50% de los alumnos/as han obtenido la máxima puntuación de 4 puntos, pero contamos con 50% donde la

puntuación es dispersa; un 25% tienen 3 puntos, un 15% cuenta con una obtención de 2 puntos y un 10% han obtenido 1 punto.

En la tabla 10, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 8 “Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo”.

Tabla 10. Distribución de puntuación ítem 8.

I8: “Me gustaría poder sentir mas respeto por mismo”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	4	20%	20%	20%
	2	5	25%	25%	45%
	3	5	25%	25%	70%
	4	6	30%	30%	100%
	Total	20	100%	100%	

Los resultados son muy distintos ya que ninguna puntuación ha sido obtenida por un gran porcentaje de alumnos/as. 6 alumnos tienen la puntuación máxima de 4 puntos, 5 alumnos cuentan con 3 puntos, otros 5 tienen 2 puntos y cuatro de ellos tienen 1 punto.

En la tabla 11, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 9 “Hay veces que realmente pienso que soy un inútil”.

Tabla 11. Distribución de puntuación ítem 9.

I9: “Hay veces que realmente pienso que soy inútil”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	2	10%	10%	10%
	2	7	35%	35%	45%
	3	4	20%	20%	65%
	4	7	35%	35%	100%
	Total	20	100%	100%	

Para este ítem los resultados son dispersos, ya que para un 35% del alumnado han obtenido la máxima puntuación, y otro 35% tiene una puntuación de 2, el resto un 20% tiene una puntuación de 3 y un 10% han obtenido un 1.

En la tabla 11, encontraremos la frecuencia y el porcentaje de la puntuación que han obtenido nuestro alumnado haciendo referencia al ítem 10 “A veces creo que no soy buena persona”.

Tabla 12. Distribución de puntuación ítem 10.

I10: “A veces creo que no soy buena persona”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	6	30%	30%	30%
	2	3	15%	15%	45%
	3	5	25%	25%	70%
	4	6	30%	30%	100%
	Total	20	100%	100%	

En este ítem es donde se observa una mayor puntuación de 1 con respecto a todos los demás ya que el 30% de la clase han obtenido un 1, un 15% un 2, un 25% tienen un 3 y un 30% cuentan con un 4.

Tras realizar la interpretación de los resultados obtenidos se llega a las siguientes conclusiones:

El 65% de los alumnos presentan un nivel de autoestima elevada, el 25% un nivel de autoestima medio y el 10% cuentan con un nivel de autoestima baja. Esto nos permite llegar a la conclusión de que el nivel de autoestima de la mayoría de los alumnos es alto, es decir, se valoran positivamente, por otro lado, contamos con un grupo más reducido que se valoran de forma efectiva, aunque esta valoración todavía puede mejorar y hay una minoría que no se valora de forma positiva.

Si nos adentramos en los diferentes ítems se puede observar donde están las dificultades de nuestro alumnado analizado. Por un lado, los ítems en los que nuestro alumnado a obtenido una mejor puntuación son los ítems formulados de manera positiva que son:

- Ítem 1 “siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás”.
- ítem 2 “Estoy convencido de que tengo cualidades buenas”.
- ítem 3 “Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente”.
- ítem 4 “Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a”.
- ítem 5 “En general estoy satisfecho de mi mismo/a”.

Por otro lado, los ítems donde nuestro alumnado a obtenido una peor puntuación de manera general han sido ítems formulados de manera negativa y son los siguientes:

- ítem 6 “Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a”.
- Ítem 7 “En general, me inclino a pensar que soy fracasado/a”.
- Ítem 8 “Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo”.

- Ítem 9 “Hay veces que realmente pienso que soy inútil”.
- Ítem 10 “A veces creo que no soy buena persona”.

Por lo tanto, se propondrá un plan de intervención específico para el alumnado de 6º curso del CEIP Príncipe de Asturias, con el fin de mejorar sus debilidades consiguiendo así un aumento en el nivel de autoestima de todo nuestro alumnado.

6. Propuesta de intervención didáctica

6.1. Justificación.

Gracias a toda la información recogida anteriormente, se puede decir que la autoestima es un factor de gran importancia en el desarrollo de los niños y niñas a nivel psicológico, moral y social. Además, los contextos en los que este se desarrolla son vitales, por lo que la familia y la escuela incidirán de manera directa en los niños y niñas.

Tras la recogida de resultados del cuestionario de la escala de autoestima de Rosemberg pasado a los alumnos y alumnas de 6º de primaria del CEIP Príncipe de Asturias se propondrá una propuesta de intervención didáctica relacionada con la actividad física con el fin mejorar la autoestima de dicho alumnado. Para ello, es primordial ajustar la autoestima a la misma realidad, aceptando así las virtudes y los defectos y valorando las diferencias propias y de los compañeros.

Con esta propuesta didáctica “Conócete mejor” se pretende mejorar la autoestima del alumnado de 6º de primaria.

6.2. Objetivos.

A la luz de los resultados obtenidos tras el análisis, se han podido detectar las carencias principales del alumnado. Por lo tanto, los objetivos de esta propuesta están diseñados de manera específica para mejorar las debilidades encontradas. Estos son los siguientes:

- Tomar conciencia la autoestima y ajustarlo a la realidad.

- Valorar las características propias de uno mismo considerándolas como partes fundamentales.
- Aprender a enfrentar los errores como algo fundamental para conseguir los objetivos.
- Confiar en las capacidades de uno mismo.
- Expresar nuestros sentimientos y cuidar nuestra conducta para no dañar a los demás.
- Mejorar las relaciones entre el alumnado
- Crear un buen clima en el aula atendiendo a valores como el respeto y la igualdad.

6.3. Competencias.

Las competencias que se desarrollan a lo largo de esta propuesta de intervención están basadas en la ORDEN de 17 de marzo de 2015 y son las siguientes:

- **Competencias sociales y cívica:** en la Educación Física es esencial la educación de las habilidades sociales, ya que se realizan muchas actividades colectivas donde hay que facilitar la relación, integración, respeto y la interrelación. Gracias a esta asignatura se aprende a convivir, aceptar y elaborar normas para poder realizar un funcionamiento correcto.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** Competencia donde el alumnado consigue ir tomando decisiones de forma autónoma, en las situaciones que así lo requieren trabajando la autosuperación, perseverancia y actitud positiva.
- **Aprender a aprender:** hace referencia al autoconocimiento permitiendo así conocer cada sujeto sus debilidades y posibilidades con las que parten. Una vez, que se conoce su punto de partida se realizaran ejercicios que faciliten su transacción para que los alumnos puedan conseguir todo lo que se propongan.

- **Competencia en comunicación lingüística:** área que contribuye en aportar intercambios comunicativos, conociendo así el uso de las normas que lo rigen y su vocabulario.

6.4. Metodología.

Esta propuesta didáctica, se corresponde con una actividad extraescolar llamada “Conócete mejor”, con una duración de un mes donde se realizará una sesión semanal de 1 hora y media, por lo que contará con un total de 7 horas y media. Estará compuesta por sesiones de distintas variedades donde se tendrá siempre en cuenta los objetivos que se quieren alcanzar y los contenidos que se quieren desarrollar. La franja horaria será de 16:00 a 17:30 en el mismo colegio. En cuanto a la temporalización se puede observar en la tabla que se mostrará a continuación.

Temporalización

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26
	29	30			

LEYENDA

-  → Presentación interactiva y dinámicas de grupo.
-  → Juegos cooperativos.
-  → Expresión corporal.
-  → Mini-talleres de habilidades.
-  → Scape room y entrega de diplomas.

El primer día de clase se realizará una presentación donde el alumnado se presentará y se desarrollarán dinámicas de grupos donde conocerán qué es la autoestima y como influye este en nuestras acciones diarias (anexo 2).

En la segunda sesión avanzamos un pasito más donde se creará un buen clima de clase y los alumnos aprenderán a afrontar sus errores a través de juegos cooperativos (anexo 3).

Para la tercera (anexo 4) y cuarta (anexo 5) clase se trabajarán valorar las cualidades propias de la personalidad con juegos de expresión corporal y a confiar en las capacidades de uno mismo a través de mini-talleres donde demuestran y enseñan sus habilidades.

Finalizamos esta extraescolar, con una clase donde afianzamos conocimientos adquiridos y trabajamos la expresión y la conducta con un Scape-room que terminará con una entrega de diplomas (anexo 6).

Esta propuesta de intervención se centra en un estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado, teoría defendida por S. Bruner. Este autor comparte la idea de que para aprender algo de manera significativa hay que vivir la experiencia personal de descubrirla. Es primordial que en este estilo de enseñanza se le de una gran importancia a la actividad directa de los individuos sobre la realidad. (Baro, 2011)

También se emplean otros recursos importantes en el desarrollo de esta intervención como el papel del estudiante, el cual, se encuentra activo y participativo durante todas las sesiones teniendo un papel fundamental e importante en toda la propuesta. El rol del docente es de guía conductor, por lo que es el mediador que ayuda a los alumnos a que recorran el camino para alcanzar los objetivos propuestos.

La relación entre el alumnado y el profesor es cercana, cuyo fin base es la confianza entre ambos. El docente se encontrará continuamente aportándoles a los alumnos feed-backs positivos, transmitiéndoles en todo momento tranquilidad y seguridad.

A todo esto hay que sumarle un aspecto de gran relevancia que son los organizativos y de seguridad, donde el alumnado conocerá como tiene que estar en el grupo y cada rol propuesto atento a las intervenciones que deben realizar cumpliendo con sus funciones, así como cumplir con las medidas de seguridad, conociendo el campo delimitado que se podrá utilizar y evitando zonas de peligro y conflictos entre compañeros, los cuales, se fomentan que solucionen entre ellos, considerando de gran importancia la comunicación alumno-profesor, alumno-alumno.

6. 5. Evaluación

Para conocer si el alumnado ha adquirido los objetivos y contenidos propuestos en esta unidad didáctica se realiza la siguiente evaluación;

El profesor dispondrá de la siguiente rúbrica de evaluación, en ella se tendrá en cuenta la participación, organización y ejecución de la tarea, la expresión oral y el reconocimiento de habilidades y cualidades, donde días alternos irá observando a un grupo de alumnos diferentes y le pondrá calificación, esto lo repetirá durante la unidad didáctica dos o tres veces, para hacer un seguimiento y poder comprobar si ha habido progresión. Para conocer el resultado total de esta rúbrica, es necesario saber que excelente conforma a 4 puntos, bien equivale a 3 puntos, adecuado vale por 2 puntos, regular atiende a 1 punto.

RÚBRICA 

CRITERIOS	4.EXCELENTE	3.BIEN	2.ADECUADO	1.REGULAR
PARTICIPACIÓN	Colabora en actividades del grupo, propone ideas y considera la de las demás cuando participa en actividades en equipo y en grupo.	En ocasiones colabora en actividades del grupo y escolares, propone ideas y considera a los demás cuando participan en actividades en equipo y en grupos.	Con apoyo del docente colabora en actividades del grupo y escolares.	No muestra disposición por colaborar en actividades del grupo y escolares.
ORGANIZACIÓN Y EJECUCIÓN DE LA TAREA	Realiza las distintas actividades atendiendo a todas las indicaciones del docente.	Realiza las distintas actividades atendiendo correctamente solo a algunas indicaciones del docente.	Realiza las actividades, pero no sigue el proceso indicado.	No realiza la experiencia de forma satisfactoria y no sigue el proceso ni el orden establecido.
EXPRESIÓN ORAL	Habla de forma clara y sin errores, con un vocabulario muy amplio.	Su habla es clara y adecuada. Vocabulario apropiado.	Su habla no es del todo clara, presentando errores. No incluye un buen vocabulario.	Su habla no es clara y a menudo no se le puede entender. Usa pocas palabras.
RECONOCE SUS CUALIDADES PERSONALES Y LA DE SUS COMPAÑEROS	Reconoce y expresa sus cualidades personales tanto positivas como negativas y las de sus compañeros.	Expresa algunas cualidades personales tanto positivas como negativas y de sus compañeros.	Con ayuda del docente expresa sus cualidades personales tanto positivas como negativas y las de sus compañeros.	Muestra desconocimiento de sus cualidades personales tanto positivas como negativas y las de sus compañeros.
RECONOCE SUS HABILIDADES Y LAS DE SUS COMPAÑEROS.	Reconoce y expresa sus habilidades personales tanto sus virtudes como dificultades y las de sus compañeros.	Expresa algunas de sus habilidades personales tanto sus virtudes como dificultades y las de sus compañeros.	Con ayuda del docente expresa algunas de sus habilidades personales tanto sus virtudes como dificultades y las de sus compañeros.	Muestra desconocimiento de sus habilidades personales tanto sus virtudes como dificultades y las de sus compañeros.

Se cuenta también con un diario de clase que el alumno ha ido respondiendo después de cada sesión, donde contará su experiencia vivida en esta intervención respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que más te ha gustado de la clase? Y ¿Qué es lo que menos te

ha gustado de la clase? Para esta evaluación el docente contará con la siguiente rúbrica donde, si conforma a 3 puntos, a veces equivale a 2 puntos y no atiende a 1 punto.

 RÚBRICA			
CRITERIOS	SI	A VECES	NO
RECOGE GRAN CANTIDAD DE CONOCIMIENTOS			
HACE REFLEXIONES DETALLADAS DE LA UD			
DESCUBRE COSAS NUEVAS A MEDIDA QUE AVANZA			

7. Conclusiones

Aunque este proyecto de intervención no ha podido ser llevado a la práctica en un contexto real, entendemos que el tipo de actividades propuestas ayudarían a cumplir con los objetivos propuestos.

El alumnado comprenderá el concepto de autoestima y entenderá su importancia en el día a día gracias a las dinámicas de grupos donde podrán observar distintas situaciones de la vida cotidiana, poniéndose en diferentes roles.

Por consiguiente, estos adquirirán más confianza en si mismo, valorando así sus cualidades personales asumiendo sus fortalezas y debilidades gracias a la expresión corporal y a la realización de mini-talleres, de los cuales serán protagonistas.

Gracias a la realización de juegos cooperativos el alumnado conseguirá afrontar sus errores, entendiendo que es algo fundamental para conseguir los objetivos debido a que es un aprendizaje por ensayo-error. Según Navarro-Paton et al. (2018) al realizar este tipo de juegos, estamos consiguiendo la creación de un buen clima en el aula por lo que mejorarán las relaciones entre el alumnado.

Además, en todas y cada una de las sesiones aprenderán a expresar sus sentimientos y cuidar su conducta a la hora de relacionarse con los demás para no dañar a ningún compañero.

Como limitaciones al estudio tenemos que decir que hubiese sido interesante el poder realizar esta propuesta con el alumnado analizado para posteriormente volver a pasar los cuestionarios a los alumnos y así, corroborar empíricamente el incremento de autoestima.

8. Referencias bibliográficas

- Alonso, D. (2017). *La educación artística en las personas con diversidad funcional. Habilidades bio-psico-sociales y calidad de vida*. [tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/43487/1/T38972.pdf>
- Alonso, D. (2017). El desarrollo personal de las personas con diversidad funcional a través del proceso creativo. Autoestima y autonomía. *Arte y Salud*, 17, 199-222. <http://www.e-revistas.uji.es/index.php/artseduca/article/view/2560/2121>
- Arnaíz , J.M., Palmero, C., y Jiménez , A.(2009). El judo como mediación generadora de bienestar y autoestima: caso biográfico-narrativo de las personas con discapacidad intelectual de Aspanias-Burgos. [Tesis doctoral, Universidad de Burgos] Recuperado de: https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/104/Arn%c3%a1iz_Zamanillo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arrabal, E. M. (2018). *Inteligencia emocional*. Elearning S.L.
- Atienza, F.L, Moreno, Y., y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosemberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología.Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42. https://www.researchgate.net/profile/Yolanda-Moreno-3/publication/308341043_Analisis_de_la_dimensionalidad_de_la_Escala_de_Autoestima_de_Rosenberg_en_una_muestra_de_adolescentes_valencianos/links/5a8d66f70f7e9b27c5b4ae9f

[/Análisis-de-la-dimensionalidad-de-la-Escala-de-Autoestima-de-Rosenberg-en-una-muestra-de-adolescentes-valencianos.pdf](#)

-Baro, A. (2011). Metodologías activas y aprendizaje por descubrimiento. *Csifrevistas*, 40, 1-11.

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_40/ALEJANDRA_BARO_1.pdf

- Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima* . Paidós.

-Bisquerra, R. (2018). *Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria*.

- Castillo-Rematal, F., y Cordero-Tapia,F. (2020). Las actividades en la naturaleza como contexto de aprendizaje para la mejora de la autoestima escolar. *Revista digital educación física*, 63, 116-131.

http://repositorio.ucm.cl/bitstream/handle/ucm/2999/castillo_f_las_actividades.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Domínguez, C.L., y Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-recreativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Psicología del deporte* , 17,1, 73-80.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931/211461>

-Esnaola,I, Revuelta,L., Ros,I, y Sarasa, M. (2017). Desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia: un estudio transversal y longitudinal. *Anales de Psicología*, 33 (2), 327-333.

<https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831>

- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez, A. y Pérez, A.J. (2018). Actividad Física y autoconcepto: dos factores en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte* ,13,2,203-210.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>

- García-Sánchez, A., Burgueño-Menjíbar, R., López-Blanco, D., y Ortega, F. (2013). Condición Física, adiposa y autoconcepto en adolescentes, estudio piloto. *Psicología del Deporte*, 22, 2, 453-461. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058014.pdf>
- González-Arratia, I. (2001). *La autoestima*. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. Tuluca.
- Harter, S. (2012). *The Construction of Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. New York: The Guilford Press.
- Hueso, K. (2019). *Jugar al aire libre*. Barcelona: Plataforma Editorial. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831>
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y Autoestima: ¿Sinónimos o constructos complementarios? *PSOCIAL*, 38-60.
- Mora, V. (2011) Diagnóstico de territorios desfavorecidos en la ciudad de Sevilla: Tres Barrios-Amate/Sur/Torreblanca/Norte. Obtenido de: http://www.mitramiss.gob.es/redretos/es/contenidos/actualidad/2011/06/Diagnostico_de_territorios_desfavorecidos_opt.pdf
- Navarro, R., Barreal, P y Basanta, S. (2016). Relación entre el autoconcepto físico y e disfrute en las clases de educación física de educación primaria. *Sport and health research*, 8, 151-162. http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%202/V08_2_6.pdf
- Navarro-Patón, R., Rego, B., y García, M. (2018). Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria . *Federación Española de Asociaciones de Docentes en Educación Física*, 34, 14-18. [file:///Users/evabarbarroso/Downloads/Dialnet-IncidenciaDeLosJuegosCooperativosEnElAutoconceptoF-6736342%20\(3\).pdf](file:///Users/evabarbarroso/Downloads/Dialnet-IncidenciaDeLosJuegosCooperativosEnElAutoconceptoF-6736342%20(3).pdf)
- Orden de 17/03/2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. Boletín Oficial del Estado, número 60, pp.1 a 8. https://www.juntadeandalucia.es/boja/2015/60/BOJA15-060-00008_00001146.pdf

- Panesso, K., y Arango, M.J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Psyconex*, 14, 1-9.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Quintero, K. T. (2020). La importancia del Autoconcepto para la construcción del conocimiento. *Scientific*, 5, 16,319-333.
http://indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/430/1096
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se estable el currículo básico de la Educación Primaria. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte «BOE» núm. 52, de 1 de marzo de 2014, pp.1-58.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 16(62), 561-581. Recuperado de
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista63/artrelaciones726.htm>
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*, 44, 241-257.
<https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210/178>
- Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of education and psychology*, 10, 41-48.
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1888899217300090?token=6AF357D0639C74F43BE512FA14F8BE8A4C3B7485896515D1195EC461C2371EF9340798A39DA73C3E58F42A76F9694BD5>
- Salguero, N.G, y García, C.P. (2017) Autoestima, Educación Emocional y su incidencia en el proceso de Enseñanza Aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. 6,84-92.

<file:///Users/evabarbabarroso/Downloads/Dialnet->

[AutoestimaEducacionEmocionalYSuIncidenciaEnElProce-6132729%20\(1\).pdf](#)

- Vázquez, A.J., Jiménez, R., y Vázquez-Morejón, R.(2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22,2, 247-255. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/14009/file_1.pdf?sequence=1

9. Documentos anexos

Anexo 1.

Anexo 1. Cuestionario “Escala de autoestima de Rosenberg”

GÉNERO: Hombre / Mujer

Cuestionario de autoestima: “Escala de autoestima de Rosenberg”

Vas a reflexionar un poco sobre tu persona, esto es importante ya que te ayudará a conocerte más. Gracias al cuestionario, podrás evaluar el sentimiento de satisfacción que tienes hacia ti mismo. Para ello, tendrás que responder a las siguientes cuestiones teniendo en cuenta lo siguiente:

A	B	C	D
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

FRASES	A	B	C	D
1- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2- Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3- Soy capaz de hacer las cosas bien como la mayoría de la gente.				
4- Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5- En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7- En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8- Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10- A veces creo que no soy buena persona.				

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 2.

Sesión 1:

Título de la sesión: “¿Influye en nuestras vidas la percepción que tenemos?”		
Temporalización: 1 hora y 30 minutos.	Nº: 1	Nº Participantes: 20
Objetivos: -Tomar conciencia del autoconcepto y la autoestima y ajustarlo a la realidad. -Mejorar las relaciones entre el alumnado		
Competencias: -Social y cívica. -Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. -Aprender a aprender. -Comunicación lingüística.		
Contenidos: -Autoconcepto y autoestima. -Como influye el autoconcepto y la autoestima en las diferentes situaciones de la vida cotidiana. - Diálogo y expresión oral. - valores: respeto, empatía, compañerismo...		
Metodología: - Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado. - Técnica de enseñanza: Indagación. - Estrategias de prácticas: global.		
Materiales: Muñeco de peluche, micros plastificados, tarjetas de situaciones, disfraces, cartulinas, tijeras, pegamento y colores.		
Instalaciones: Aula de clase		
Animación		
Actividad: “Pasa la mascota”	Duración: 5’	
Desarrollo: El profesor llevará un peluche pequeño al cuál lo presentará como mascota de clase. Con la mascota nos presentaremos, el profesor lanza la mascota y el alumno que la coge tendrá que decir su nombre, cómo se siente y qué le gusta hacer.		
Parte Principal		
Actividad: “Te paso el micro”	Duración: 30’	
Desarrollo: En primer lugar, se le podrán al alumnado el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=AxxqSa6eE8o		

Tras la visualización del video, los alumnos formarán 4 grupos de trabajo de 5 personas, a los cuales se les entregará una ficha con preguntas de reflexión sobre el video. Además, tendrán un micro. La ficha se realizará de la siguiente forma, cada miembro del equipo tiene un numero del 1 al 5. Para la primera pregunta el número 1 tendrá el micro, este leerá la pregunta en voz alta y planteará que piensa, después irá cediendo el turno a sus compañeros con el micro. Para realizar la pregunta contarán con 5 minutos, todos escribirán la respuesta conjunta en su ficha. Cuando pasen los 5 minutos la profesora dirá tiempo pregunta dos y así sucesivamente. Finalmente se realizará una reflexión grupal con las preguntas en gran grupo.



Actividad: “¿Nuestra actitud influye en nuestras acciones?”

Duración: 30’

Desarrollo: se formarán cuatro grupos nuevos con el fin de que los alumnos se conozcan más entre ellos, a cada grupo se le proporcionarán tarjetas con diferentes situaciones. Un ejemplo de tarjeta es el siguiente:

SITUACIONES	ACTUACIÓN SEGÚN MI AUTOESTIMA	
	<i>Autoestima elevada</i>	<i>Autoestima baja</i>
1. Se le propone a un niño o niña un reto que debe afrontar.		

La actividad consiste en lo siguiente cada grupo tendrá que rellenar la tarjeta pensando en como creen que actuaría una persona con alta autoestima y una persona con baja autoestima. Una vez respondida, tendrán que plantear un mini teatro donde se incluyan las dos personalidades. Esta situación la plantearán en el ámbito que el grupo elija, además para ello contarán con disfraces y materiales para escenificar su puesta.

La puesta en escena no debe durar más de un minuto y contarán con 20 minutos para prepararlo.

Una vez que todos los grupos hayan hecho su propuesta en gran grupo se responderá a la siguiente pregunta: ¿Nuestra actitud influye en nuestras acciones?

Vuelta a la calma

Actividad: “La flor que debemos regar cada día”

Duración: 25’

Desarrollo:

De manera individual, cada alumno creará su flor donde en cada pétalo pondrá cosas positivas que tiene de su personalidad o cosas que sabe hacer.



Anexo 3.

Sesión 2:

Título de la sesión: “Juntos mejor”		
Temporalización: 1 hora y 30 minutos.	Nº: 2	Nº Participantes: 20
Objetivos: -Crear un buen clima en el aula atendiendo a valores como el respeto y la igualdad. -Aprender a enfrentar los errores como algo fundamental para conseguir los objetivos.		
Competencias: -Social y cívica. -Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. -Aprender a aprender. -Comunicación lingüística.		
Contenidos: -Juegos cooperativos y no sexistas. -El juego y las actividades lúdicas. -El placer de jugar. -Utilización de la cooperación como medio para una real coeducación. -Utilización del juego para relacionarse con los demás fomentando valores como el respeto, la empatía, el compañerismo, etc. - Respeto de normas.		
Metodología: - Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado. - Técnica de enseñanza: Indagación. - Estrategias de prácticas: global.		
Materiales: paracaídas, esquis cooperativos, sábanas o toallas, pelotas de goma espuma, aros, pelota gigante y rueda de plástico.		
Instalaciones: gimnasio o patio		
Animación		
Actividad: “Cadena”	Duración: 5’	
Desarrollo: Se delimita una zona de terreno de juego, una persona la queda y cuando este pille a otro se sumará a pillar con él. Y así sucesivamente se irá formando una cadena. Es importante que esta no se rompa por lo que los jugadores tendrán que comunicarse entre ellos. El juego finalizará cuando todos los jugadores sean pillados.		
		
Parte Principal		
Para esta parte de la sesión los alumnos se dividen en 3 grupos de 6 o 7 personas e irán pasando por diferentes postas, cada posta contará con una duración de 12 minutos. La explicación y la organización para proceder a la realización de las siguientes postas constará con una duración de 5 minutos. Es importante que los grupos sean mixtos y estén equilibrados.		

Actividad: “Paracaídas”

Duración: 12’

Desarrollo: con el paracaída se realizarán 3 juegos con diferentes dinámicas.

Juego 1: terremoto, sunami, iglú → cada alumno coge un asa del paracaídas y tendrán que ir siguiendo las indicaciones del profesor sin fallar. Las indicaciones son las siguientes:

- Terremoto: agitamos el paracaídas lo más rápido que podamos.
- Sunami: elevamos el paracaídas lo más alto que podamos.
- Iglú: todos los alumnos se sientan metiéndose debajo del paracaídas.

Juego 2: pelota nerviosa → cada alumno cogerá un asa del paracaídas y se echará una pelota de goma espuma, el objetivo es el siguiente, los niños y niñas tendrán que ir moviendo el paracaídas con el fin de meter la pelota en el agujero.

Juego 3: colores → cada alumno cogerá un asa del paracaídas y decidirá silenciosamente un color entre los que se encuentra. Todos estarán agitando el paracaídas y cuando el profesor diga un color, las personas que tengan ese color tendrán que pasar por debajo del paracaídas y cambiarse de sitio. Cuando lleguen a otro sitio nuevo cambiarán de color. El profesor podrá decir uno o dos colores a la vez o incluso decir lluvia de colores entonces todos los alumnos tendrán que cambiar de lugar.



Actividad: “Esquí cooperativos”

Duración: 12’

Desarrollo: El grupo se dividirá en dos, por lo que cada tres cogerán un esquí, primeramente, el profesor dejara que los alumnos se familiaricen libremente con el esquí. Una vez pasado varios minutos competirán entre ellos realizando carreras.



Actividad: “Atrapa y pasa”

Duración: 12’

Desarrollo: El grupo se divide en dos, se delimita un campo de juego para cada equipo y se les dará una sabana. El objetivo es el siguiente: entre todos los componentes del grupo tienen que coger la sabana y pasar la pelota al campo contrario con ella, el otro equipo debe de recibir la pelota con la sabana y así sucesivamente. La regla principal es que la pelota no toque el suelo y debe de ser pasada al campo contrario.



Actividad: “Pasa el aro”

Duración: 12’

Desarrollo: todos los alumnos se agarran las manos formando un círculo y se introducirá un aro, este debe de ser pasado por todos los jugadores hasta completar una ronda completa. Para aumentar la dificultad se irán añadiendo más aros.



Actividad: “Que ruede la rueda”

Duración: 12’

Desarrollo:

El grupo se encontrará con una rueda de plástico en la cual se deben de introducir todos. Primero se le dejará al grupo que practiquen la forma de moverse con ella libremente y pasados unos minutos se les darán indicaciones como llegar hasta un punto, y un recorrido haciendo zig-zag...



Actividad: “Cógela y avanza”

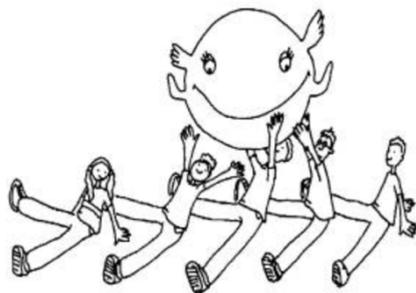
Duración: 12’

Desarrollo:

El grupo se coloca en fila india, unos detrás de otros y se le dará una pelota gigante. Los componentes del grupo se colocarán sentados en el suelo en fila, uno detrás de otro mirando todos hacia delante. Estarán separados algo menos de un metro, se podrá modificar a medida que avance el juego.

El primero de la fila cogerá la pelota con las dos manos y la pasará hacia atrás por encima de su cabeza al segundo de la fila, una vez pasada se ira corriendo al final de la fila para poder seguir el juego y así sucesivamente hasta llegar a la línea de meta. La norma es que la pelota no puede caer al suelo.

Variantes: variar la posición de los alumnos como por ejemplo de pie.



Vuelta a la calma	
Actividad: “Eduyoga”	Duración: 5’
<p>Desarrollo: Los alumnos se colocan en semicírculo, y el monitor les muestra unas cartas con diferentes posturas para estirar. Se irá contando una historia a medida que se vaya estirando. El monitor les irá marcando el tiempo y el turno de palabra.</p>	
	

Anexo 4.

Sesión 3:

Título de la sesión: “La expresión corporal nos enseña”		
Temporalización: 1 hora y 30 minutos.	Nº: 3	Nº Participantes: 20
<p>Objetivos: -Valorar las características propias de uno mismo considerándolas como partes fundamentales.</p>		
<p>Competencias: -Social y cívica. -Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. -Aprender a aprender. -Comunicación lingüística.</p>		
<p>Contenidos: -Conciencia de las cualidades personales y del grupo. -Valoración positiva de nosotros mismos y del grupo. -Diálogo y expresión oral.</p>		
<p>Metodología: -Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado. -Técnica de enseñanza: Indagación. -Estrategias de prácticas: global.</p>		
<p>Materiales: Altavoz, folios, bolis, tarjetas de emociones, conos, picas, disfraces, pintacaras.</p>		
<p>Instalaciones: gimnasio.</p>		
Animación		
Actividad: “Estatuas musicales”	Duración: 5’	
<p>Desarrollo: los niños y niñas empezarán a bailar la música que suena en ese momento por el espacio y luego deberán detenerse haciendo una postura cuando el profesor apague la música.</p>		

Parte Principal

En esta parte de la sesión estará encaminada a el conocimiento de las distintas cualidades personales que existen, cuáles son positivas y negativas, y cuáles poseemos nosotros mismos y nuestros compañeros.

Actividad: “Buscando y conociendo cualidades”

Duración: 12’

Desarrollo:

Cada 4 alumnos representarán un coche, con el cual tendrán que buscar distintas cualidades que están escondidas por el espacio.

La guía turística (el profesor) irá dando indicaciones del rumbo y la velocidad que tenemos que ir tomando mientras vamos en coche:

- Si la música suena más fuerte, bailamos a una mayor velocidad.
- Si la música suena más flojita, bailamos más lentos.
- Si se dan 2 palmadas quiere decir que viene una curva, bailamos girando.
- Si suena una alarma quiere decir que tenemos que salir a buscar las tarjetas, por lo que tenemos que bajarnos del coche

Cuando nos bajemos del coche, comenzará una cuenta atrás de 20 segundos que es el tiempo que cada equipo tendrá para encontrar una tarjeta. En cada bolsita habrá imágenes identificativas con una cualidad. Cada equipo tendrá que averiguar de qué cualidad se trata y tendrán 1 minuto para ponerse de acuerdo en cómo van a representar a los demás equipos esa cualidad, únicamente a través de gestos. Los demás grupos tendrán que adivinar de que se trata.

Se realizarán 4 paradas, por tanto, cada equipo visitará 4 cualidades diferentes.



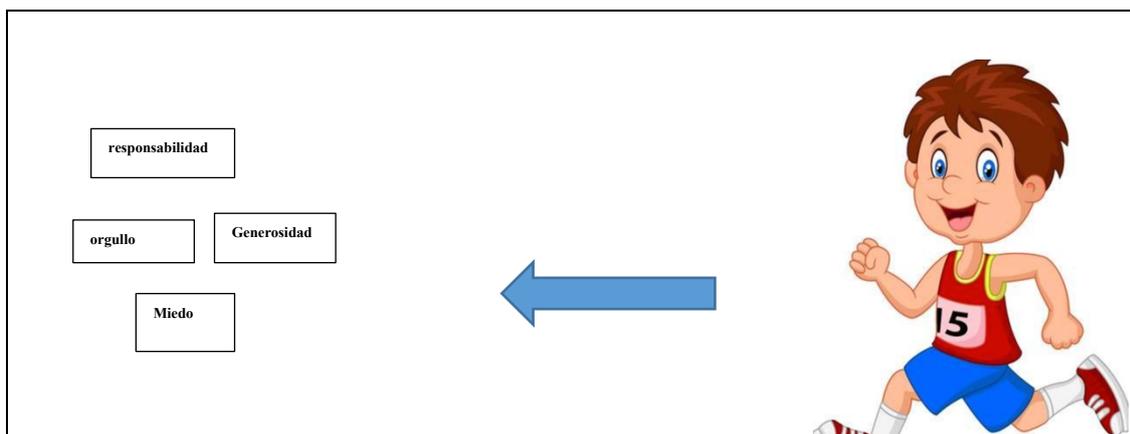
Actividad: “¿Son todas las cualidades positivas?”

Duración: 12’

Desarrollo:

Se dividen en cuatro grupos, cada uno se colocará en fila, el primero de cada grupo saldrá cuando se indique hacia la zona donde se encuentran las tarjetas. Estas se colocarán en el suelo y serán las mismas usadas en la actividad anterior.

Cada miembro del grupo deberá llegar a la zona lo más rápido posible para volver a su fila y representar al resto de sus compañeros/as la cualidad, a demás tendrán que clasificarla en si es positiva o negativa. Cada emoción que acierten, sumará un punto. Una vez que se acaben todas las tarjetas se hará un recuento y cada grupo explicará como lo han clasificado y porqué consiguiendo así una reflexión grupal.



Actividad: “¿Qué cualidades tienes?”

Duración: 12’

Desarrollo:

Cada alumno tendrá un papel y un boli y contará con un tiempo de dos minutos donde tendrán que apuntar que cualidades de la personalidad consideran que poseen: aceptación, responsabilidad, gratitud, asertividad, respeto, cuidado... Una vez que cada alumno tenga apuntado tres cualidades en su papel se distribuirán e irán bailando al ritmo de la música, cuando esta pare tendrán que formar parejas y en 30 segundos comentarse con su compañero que tiene apuntado. Una vez pasado los 30 segundos estos seguirán bailando hasta que la música se pare y formarán otra pareja nueva y así sucesivamente hasta llegar a conocer todas las cualidades de los demás. Es importante que recuerden que personas coinciden con ellos en las habilidades.

Cuando todos se conocen, entre ellos pasarán a crear grupos según similitudes. Se formará un total de 4 o 5 grupos.



Actividad: “Got talent”

Duración: 40’

Desarrollo:

Esta se compone de dos partes bien diferenciadas que son la preparación del show grupal y la puesta en escena. Cada parte contarán con una duración de 20’. Con esta actividad, se trabajará de manera implícita las cualidades personales ya que, con la creación de un show y la valoración de estos estamos trabajando la aceptación, la responsabilidad, generosidad, prudencia...

- Primera fase: “Preparación” → cada grupo tendrá que pensar que hacer y cómo. Esto estará plasmado en una plantilla que tendrán que entregar al profesor antes de realizar la puesta en escena. La plantilla contará con lo siguientes aspectos: nombre de equipo, que van hacer, porqué, qué cualidades trabajan, como se han organizado, material que van a usar.... Además, para dicha preparación contarán con disfraces y todo tipo de material a su disposición.

- Segunda fase: “Puesta en escena” → se irán presentando a los distintos grupos y pasarán a realizar su puesta en escena. Mientras un grupo esta poniendo en práctica su propuesta los demás harán de jurado y valorarán de manera grupal con una puntuación del 1 al 3. El equipo que obtenga más puntos será el ganador.

La puesta en escena tendrá que durar como máximo de 2’ o 3’ minutos por grupos. El rol del profesor será de mediador y tendrá que ir sumando los grupos y controlando el tiempo de la actividad.



Vuelta a la calma

Actividad: “Adivina la palabra”

Duración: 5’

Desarrollo: Nos colocamos por parejas, un miembro de la pareja le escribe a otro en la espalda una palabra de como se ha sentido durante la sesión, y este tendrá que adivinarlo. Después se cambiarán los roles.



Anexo 5.

Sesión 4:

Título de la sesión: “Hoy te enseño yo”		
Temporalización: 1 hora y 30 minutos.	Nº: 4	Nº Participantes: 20
Objetivos: -Confiar en las capacidades de uno mismo.		
Competencias: -Social y cívica. -Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. -Aprender a aprender. -Comunicación lingüística.		
Contenidos: -Conciencia de las habilidades personales y del grupo. -Valoración positiva de nosotros mismos y del grupo. -Diálogo y expresión oral.		
Metodología: - Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado. - Técnica de enseñanza: Indagación. - Estrategias de prácticas: global.		
Materiales: Altavoz, papeles, cartulinas, colores, bolis, picas, conos, pelotas.		
Instalaciones: gimnasio.		

Animación	
Actividad: “Formamos grupos”	Duración: 5’
<p>Desarrollo: Cada alumno tendrá un papel y un boli y contará con un tiempo de dos minutos donde tendrán que apuntar cosas que se le dan bien y serían capaces de enseñar a los demás como, por ejemplo: hacer papiroflexia, volteretas laterales, malabares, trucos de magia...</p> <p>Una vez que cada alumno tenga apuntado tres habilidades en su papel se distribuirán e irán bailando al ritmo de la música, cuando esta pare tendrán que formar parejas y en 30 segundos comentarse con su compañero su actividad. Una vez pasado los 30 segundos estos seguirán bailando hasta que la música se pare y formarán otra pareja nueva y así sucesivamente hasta llegar a conocer todas las habilidades de los demás. Es importante que recuerden que personas coinciden con ellos en las habilidades. Cuando todos se conocen, entre ellos pasarán a crear grupos según sus gustos. Se formará un total de 4 o 5 grupos.</p>	
	
Parte Principal	
Actividad: “Diseñamos nuestro mini-taller”	Duración: 30’
<p>Desarrollo: cada grupo tendrá que diseñar su mini taller, este tendrá que contar con una buena decoración para atraer al público además de preparar como lo van a enseñar, si a través de una actividad, una presentación... Para ello, el profesor les proporcionará todo el material que les sea necesario.</p>	
Actividad: “Enseñamos nuestro mini-taller”	Duración: 50’
<p>Desarrollo: después de que cada grupo tiene preparado su taller, pasamos a la acción. Esto se hará siguiendo un orden: primero dos grupos estarán presentando su taller y los otros dos disfrutarán aprendiendo de las habilidades de los demás y una vez finalizado se cambiarán los roles. Los primeros 25’ serán para que los dos primeros grupos expongan y los segundo 25’ para los dos grupos restante.</p>	
	

Vuelta a la calma	
Actividad: “Como nos hemos sentido”	Duración: 5’
Desarrollo: la clase se colocará en círculo y estará acompañada de una música relajante de fondo. Se hará una reflexión grupal a través de preguntas como:	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te has sentido? - ¿Has confiado en ti y en tu grupo? - ¿Sientes que has aportado algo a los demás? 	
	

Anexo 6.

Sesión 5:

Título de la sesión: “Scape-room”		
Temporalización: 1 hora y 30 minutos.	Nº: 5	Nº Participantes: 20
Objetivos: -Expresar nuestros sentimientos y cuidar nuestra conducta para no dañar a los demás. - Afianzar los conocimientos adquiridos anteriormente.		
Competencias: -Social y cívica. -Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. -Aprender a aprender. -Comunicación lingüística. - Competencia matemática		
Contenidos: -Como influye la autoestima en las diferentes situaciones de la vida cotidiana. -Juegos cooperativos y no sexistas. -Utilización del juego para relacionarse con los demás fomentando valores como el respeto, la empatía, el compañerismo, etc. - Conciencia de las cualidades personales tanto positivas como negativas. -Conciencia de las habilidades personales y del grupo. -Valoración positiva de nosotros mismos y del grupo.		
Metodología: - Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado. - Técnica de enseñanza: Indagación. - Estrategias de prácticas: global.		
Materiales: mapas, piezas de madera, tarjetas de cualidades personales, piezas puzle, malabares, banco sueco, balón, tiro con arco con tarjetas con frases pegadas, sacos, sopa de letras, plantilla, tesoro y diplomas.		

Instalaciones: Patio del colegio.

Animación

Actividad: “Sardinas en lata”

Duración: 5’

Desarrollo: Los alumnos van desplazándose por el espacio de la forma que indique el profesor (corriendo, saltando con dos pies juntos, a la pata coja...), cuando este diga sardinas en lata de X personas. Los alumnos se tendrán que agrupar en ese número de personas y tumbarse en el suelo de forma alterna. El profesor de manera intencionada dirá sardinas en lata de 5 personas, y estos serán los grupos para realizar el scape-room.



Parte Principal

Una vez formado los equipos se explicará como va ser la dinámica de la sesión, el objetivo del scape-room será descubrir un tesoro. La clase se organiza en cuatro grupos, y cada uno deberá de ir rotando por las distintas pruebas que nos aportaban pistas para poder encontrarlo. Cada grupo tendrá un mapa del patio del recreo donde se encontrarán señaladas la ubicación de las postas, cada grupo comenzará por una diferente. La explicación contará con una duración de 5’.

Actividad: “Construcción”

Duración: 13’

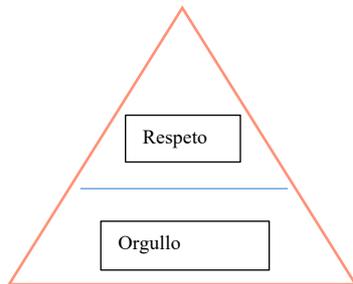
Desarrollo: Con piezas de madera tendrán que construir una torre que les llegue a la altura de la cadera. Esta actividad nos hará reflexionar sobre dos aspectos. Por un lado, reforzamos una técnica de aprendizaje el ensayo-error y por otro, nos transmite la importancia del trabajo en equipo.



Actividad: “Busca y clasifica”

Duración: 13’

Los alumnos tendrán que formar un puzzle, una vez unido todas las piezas observarán que este será un mapa con forma de pirámide el cuál nos da información de donde se encuentran las distintas tarjetas que tendrán una palabra asociada a cualidades de la personalidad positivas y negativas. Al encontrar estas palabras, observarán que por detrás tienen un número. Estas palabras tendrán que ser ordenadas, las positivas en la cima de la pirámide, y las negativas en el último escalón de esta. En la pirámide habrá una indicación que dirá: lo positivo se suma y lo negativo se resta. Estos dos números serán fundamentales para poder abrir el tesoro final.



Actividad: “Confía en tus habilidades”

Duración: 13’

Desarrollo: En esta prueba cada componente del grupo tendrá que conseguir realizar una habilidad para conseguir una moneda que les darán una pista para abrir su prueba final (esta tendrá un símbolo de suma o resta) . Estas habilidades que serán las siguientes:

- Malabares
- Equilibrio en banco sueco
- Dar pataditas a un balón
- Contar un chiste.
- Contar una adivinanza

Para ello, los alumnos previamente tendrán que hablar entre ellos y dividirse las habilidades pensando en que puede hacer mejor cada uno.

Actividad: “Apuntando a las palabras”

Duración: 13’

Desarrollo: El grupo se encontrará con dos tiros con arcos, los cuales tendrán pegado distintas tarjetas que explican distintas situaciones de como influye la autoestima en nuestras acciones diarias. El reto consistirá en lo siguiente: tendrá que conseguir darles al menos a tres tarjetas para poder pasar de prueba. Con esta actividad reforzamos conocimientos aprendidos.



Actividad: “Saltamos con el saco”

Duración: 13’

Desarrollo: se delimitará una zona y cada alumno se colocará un saco, el profesor les dirá que tienen que encontrar una sopa de letra y una plantilla que les ayudará a encontrar la palabra clave para así saber que tienen que abrir.



Vuelta a la calma

Actividad: “Abrimos el candado”

Duración: 13’

Desarrollo: Una vez que todos los grupos terminan todas las pruebas, se dirigen a abrir el tesoro. El profesor les dará una pista: *si los unimos, lo conseguimos*. Cada grupo de alumno cuenta con dos números y una moneda (con un símbolo de suma o resta).

Mediante ensayo y error los alumnos tendrán que observar que para abrir su candado necesitan 4 números. Para poder abrirlo cada grupo tendrá que sumar o restar sus números según le indique su moneda y unir todos los números para conseguir la combinación.

Una vez que los alumnos consigan abrir el tesoro encontrarán en el un diploma para cada uno.



Anexo 7.
Anexo 3. Tablas.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Alonso, D.	2017	La educación artística en las personas con diversidad funcional. Habilidades bio-psico-sociales y calidad de vida.	Valorar si el desarrollo/implementación de una programación de Educación Artística en un Centro Ocupacional con personas con Diversidad Funcional, mejora su calidad de vida.	No requiere.	Cualitativo (talleres)	Los resultados han sido muy positivos, y se puede decir que las habilidades sociales y la comunicación/expresión entre los participantes en los talleres, mejoran sus relaciones interpersonales.
Alonso, D.	2017	El desarrollo personal de las personas con diversidad funcional a través del proceso creativo. Autoestima y autonomía. <i>Arte y Salud.</i>	Desarrollar habilidades de carácter personal destacando el incremento de su autonomía y autoestima en personas con diversidad funcional a través de la creatividad.	No requiere.	Cualitativo (talleres)	La actividad artística es un medio ideal para poner en práctica todos los dispositivos que sirven para mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Arnaíz, J.M. Palmero, C. Jiménez, A.	2009	El judo como mediación generadora de bienestar y autoestima: caso bibliográfico-narrativo de las personas con discapacidad intelectual de apanias-burgos.	Entender la práctica del judo para la adquisición de dos objetivos fundamentales: la autoestima y el estado de bienestar.	Sexo y edad.	Cuantitativo.	Se concluye que la práctica del judo desarrollada según los principios pedagógicos que inspiran el “judo mental” produce efectos positivos, aumenta las capacidades o habilidades adaptativas necesarias y, como consecuencia, también los resultados referidos al grado de autoestima y en la percepción del estado de bienestar de los alumnos del grupo experimental.
Arrabal, E. M.	2018	Inteligencia emocional.	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.
Atienza, F.L. Moreno, Y. Balaguer, I.	2000	Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. <i>Revista de Psicología.</i>	Analizar la dimensionalidad y fiabilidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg.	Sexo y edad.	Cuantitativo (Cuestionarios)	Los resultados obtenidos también ofrecen apoyo a la estabilidad temporal de la puntuación de esta escala en el periodo temporal analizado.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Baro, A.	2011	Metodologías activas y aprendizaje por descubrimiento. <i>Csifrevistas</i>	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.
Branden, N.	2011	El poder de la autoestima.	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.
Bisquerra, R.	2018	Educación Emocional para el desarrollo integral en secundaria.	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.
Castillo-Rematal, F. Cordero-Tapia, F.	2020	Las actividades en la naturaleza como contexto de aprendizaje para la mejora de la autoestima escolar. <i>Revista digital educación física.</i>	Determinar la relación entre actividades físicas desarrolladas en la naturaleza y la mejora de la autoestima escolar.	Sexo.	Cuantitativo (cuestionario)	Como resultado, se puede decir que existe relación entre la propuesta de actividades y el incremento de la autoestima. A modo de conclusión, conclusión, se determinó una relación positiva entre las actividades pedagógicas desarrolladas en la naturaleza y la mejora de la autoestima de los escolares.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Domínguez, C.L. Castillo, E.	2017	Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. <i>Psicología del deporte.</i>	analizar la relación existente entre la danza y el aumento de los niveles de autoestima en las diferentes dimensiones que la conforman en niños y niñas de educación primaria.	Sexo.	Cuantitativo (cuestionarios)	<p>Los resultados encontrados demuestran la utilidad de este tipo de programas, y cómo la danza libre-creativa favorece el incremento de los niveles de autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general, fomentando de esta forma la autoestima global del alumnado de tercer ciclo de primaria.</p> <p>Podemos afirmar que la danza presenta el potencial de provocar efectos positivos en la autoestima en las dimensiones físicas, emocionales y sociales que la conforman, así como en nuestra capacidad para ser felices.</p>

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Esnaola,I Revuelta,L. Ros,I. Sarasa, M.	2017	Desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia: un estudio transversal y longitudinal. <i>Anales de Psicología.</i>	Analizar el desarrollo de las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional durante un curso escolar y transversalmente.	Edad y sexo.	Cuantitativo (cuestionario)	Salvo en lo que respecta a la dimensión manejo del estresen la muestra femenina, el resto de dimensiones de la inteligencia emocional no experimenta cambios sustantivos en relación con la edad.
Espejo, T. Zurita, F. Chacón, R. Castro, M. Martínez, A. Pérez, A. J.	2018	Actividad Física y autoconcepto: dos factores en adolescentes de zona rural. <i>Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte.</i>	Describir los niveles de autoconcepto y practicar la actividad física en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria de entorno rural, así como las posibles relaciones entre las mismas.	Edad y sexo.	Cuantitativo (cuestionario)	Las dimensiones de autoconcepto más valoradas son la familiar y social, los hombres poseen una mayor valoración en el autoconcepto general, emocional y físico de forma significativa a diferencia de las mujeres, siendo éstas más activos físicamente que los hombres.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
García-Sánchez, A. Burgueño-Menjibar, R. López-Blanco, D. Ortega, F.	2013	Condición Física, adiposa y autoconcepto en adolescentes, estudio piloto. <i>Psicología del Deporte</i>	Identificar si existe una relación entre la condición física y el autoconcepto en adolescentes.	Sexo y edad.	Cuantitativo.	A modo de conclusión, tanto composición corporal como condición física se relacionan principalmente con la dimensión física del autoconcepto, aunque, en determinados casos, se observó también asociación con el autoconcepto social. Los resultados sugieren que estar en buena forma física contrarresta el bajo autoconcepto asociado al sobrepeso-obesidad, alcanzándose niveles similares a los de adolescentes con normopeso.
González-Arratia, I.	2001	La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser.	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.
Harter, S.	2012	The Construction of Self: Developmental and Sociocultural Foundations	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Hueso, K.	2019	Jugar al aire libre.	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	El Desarrollo de actividades al aire libre favorece el escenario educativo para la formación personal de los alumnos.
<i>Massenzana, F.</i>	2017	Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? <i>PSOCIAL.</i>	Revisar las distintas conceptualizaciones del autoconcepto y la autoestima con el fin de aclarar la diferencia entre ambos conceptos.	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.
Mora, V.	2011	Diagnóstico de territorios desfavorecidos en la ciudad de Sevilla: Tres Barrios- Amate/Sur/Torreblanca/Norte.	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Navarro, R. Barreal, P Basanta, S.	2016	Relación entre el autoconcepto físico y e disfrute en las clases de educación física de educación primaria. <i>Sport and health research.</i>	Es conocer si existe relación entre las dimensiones del autoconcepto físico (condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima), y el grado de disfrute del alumnado de Educación Primaria en las clases de Educación Física.	Sexo y edad.	Cuantitativo (cuestionarios)	El autoconcepto físico no experimenta grandes diferencias en función del sexo, pero sí que tiende a volverse más negativo a medida que el alumnado pasa de los 10 a los 12 años. En cuanto al grado de disfrute cabe destacar que es bastante alto, además de comprobar que un autoconcepto positivo conlleva un mayor disfrute en las clases de Educación Física.
Navarro-Patón, R. Rego, B. García, M.	2018	Incidencia de los juegos cooperativos en el Autoconcepto físico de escolares de educación primaria. <i>Federación Española de Asociaciones de Docentes en Educación Física.</i>	Analizar los efectos de una unidad didáctica de juegos cooperativos sobre el autoconcepto físico en escolares de 5º y 6º de educación primaria dentro de las clases de educación física.	Sexo y edad.	Cuantitativo.	Los resultados indicaron efectos positivos del programa sobre la condición. Los datos encontrados sugieren que la aplicación de unidades didácticas o programas basados en los juegos cooperativos podrían incidir de manera positiva en el autoconcepto físico de los escolares dentro de las clases de educación física.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Orden de 17 de marzo de 2015	2015	Orden de 17/03/2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.	Definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas.	No requiere.	No requiere.	No requiere.
Panesso, K. Arango, M.J.	2017	La autoestima, proceso humano. <i>Psyconex.</i>	Dar a conocer el concepto de autoestima.	No requiere.	No se realiza.	A modo de conclusión, es de gran importancia ser conscientes de que la autoestima es un proceso fundamental para el ser humano.
Quintero, K.T	2020	La importancia del Autoconcepto para la construcción del conocimiento. <i>Scientific.</i>	Estudiar la importancia del autoconcepto para la construcción del conocimiento.	No requiere.	No requiere.	En la educación actual, se ha hecho necesario incorporar aspectos de gran envergadura para la construcción del conocimiento como lo es el autoconcepto. Igualmente, es imprescindible conquistar la producción del conocimiento desde lo complejo, lo

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
						multidimensional e interdisciplinario.
Real decreto 126/2014	2014	Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte «BOE»	Definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas.	No requiere.	No requiere.	No requiere.
Revuelta, L. Esnaola, I. Goñoi, A.	2016	Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. <i>Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.</i>	El objetivo de este estudio es someter a prueba dos modelos contrapuestos sobre las relaciones entre las autopercepciones físicas y la actividad físico-deportiva en la adolescencia.	Sexo y edad.	Cuantitativo.	Los resultados indican que las influencias entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva se producen de forma bidireccional si bien ajusta mejor el modelo que propone al autoconcepto físico como factor influyente. Se comprueban diferencias entre hombres y mujeres en el modelo.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Roa, A.	2013	La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. <i>EDETANIA</i>	Divulgativo.	No requiere.	No requiere.	No requiere.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Rodríguez, F.M.	2017	Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. <i>European Journal of education and psychology</i>	Analizar las relaciones entre estrategias de afrontamiento y los factores autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional.	Edad y sexo.	Cuantitativo.	Se encuentran efectos directos positivos de las habilidades sociales y algunas dimensiones del autoconcepto sobre estrategias productivas de afrontamiento como búsqueda de información y guía; y efectos directos negativos de las habilidades sociales y el autoconcepto sobre estrategias improductivas de afrontamiento (de las habilidades sociales sobre conducta agresiva y del autoconcepto físico sobre evitación conductual).

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Salguero, N.G. García, C.P.	2017	Autoestima, Educación Emocional y su incidencia en el proceso de Enseñanza Aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas.	Analizar la incidencia que tiene la autoestima y la educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje en las instituciones educativas, apuntando a identificar los factores de riesgo y estimulando a que el estudiante se sienta parte activa del proceso educativo y la calidad académica a través de la implementación de estrategias de motivación y aprendizaje significativo.	No requiere.	No requiere.	El rol fundamental de la educación es formar a estudiantes emocionalmente equilibrados y competitivos capaces de afrontar los diferentes desafíos que se les presente.

AUTORES	AÑO PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS ESTUDIO	VARIABLES ESTUDIOS	MÉTODO	RESULTADO/ CONCLUSIONES
Vázquez, A.J. Jiménez, R. Vázquez-Morejón, R.	2004	Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. <i>Apuntes de Psicología.</i>	Estudiar la fiabilidad y validez de una adaptación. Española de la escala de autoestima de Rosenberg.	Sexo	Cuantitativo (cuestionarios)	Los resultados confirman una alta consistencia interna y una satisfactoria fiabilidad temporal. Asimismo, los datos apoyan la validez del instrumento. La facilidad de aplicación de esta prueba y sus aceptables características.