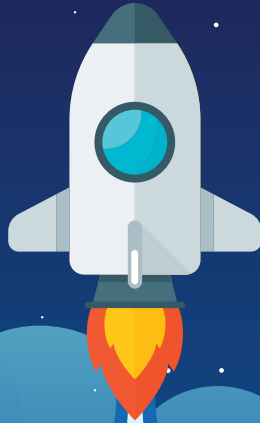




Guía para el trabajo
de la autoestima



SUEÑOS ESPACIALES

LISTOS PARA DESPEGAR

José Gerardo Guartatanga Rodríguez
Mario Eduardo Moyano Moyano







**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Rector

Francisco Salgado Arteaga

Vicerrectora Académica

Genoveva Malo Toral

Vicerrectora de Investigaciones

Raffaella Ansaloni

Directora de la Casa Editora

Toa Tripaldi Proaño

Autores

José Gerardo Guartatanga Rodríguez

Mario Eduardo Moyano Moyano

Corrección de estilo

Franklin Ordóñez Luna

Diagramación

Santiago Neira Ruiz

Diseño de portada

Marco Ochoa

Impresión

PrintLab Universidad del Azuay

Universidad del Azuay

Av. 24 de Mayo 7-77 y Hernán Malo

www.uazuay.edu.ec

Apartado Postal 981

Teléfono (593-7) 409 1000

ISBN: 978-9942-847-88-1

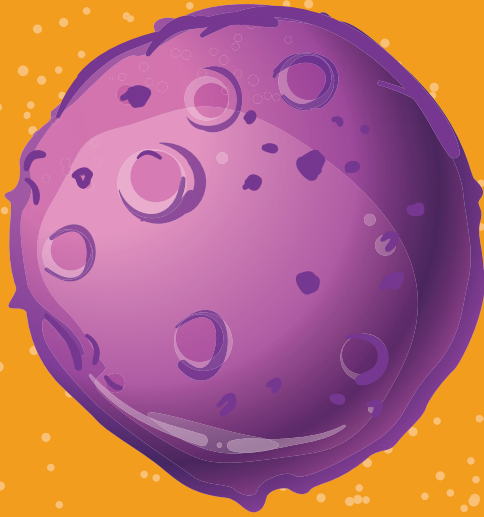
e-ISBN: 978-9942-847-89-8

Cuenca - Ecuador

Julio de 2022







Índice

Introducción.....	1
¿Qué es la autoestima?.....	2
Corrientes de la autoestima	3
Factores de la autoestima.....	4
Componentes de la autoestima	6
Autoestima y aspectos de desarrollo	7
Aspectos importantes para el trabajo de la autoestima con niños y niñas	8
Repercusiones de una autoestima inadecuada.....	9
Guía para el trabajo de la autoestima.....	11
Componentes	12
Actividades.....	13
Autoconcepto	14
1. Yo soy así.....	15
2.El espejo asombroso.....	16
3. El camaleón.....	17
4. Poemas del nombre	18
5. Libro de escalones	19
Autoimagen	20
6. Sentirse bien con su cuerpo.....	21
7. Juego de las diferentes profesiones y oficios.....	22
8. Me amo tal y como soy	23
9. Se Busca	24
10. El extraterrestre.....	25



Autoaceptación..... 26

- 11. Acéptate tal y como eres 27
- 12. A mover el cuerpo..... 28
- 13. Las gafas positivas 29
- 14. Moneda de oro 30
- 15. Una presentación especial..... 31

Autorrespeto..... 32

- 16. Círculo de masaje..... 33
- 17. Abajo-Arriba 34
- 18. Vecina-Médico 35
- 19. Frases que fortalecen..... 36
- 20. Buenas cualidades 37

Autoconocimiento 38

- 21. Juego de bolitas 39
- 22. Todos juntitos 40
- 23. El silbato manda..... 41
- 24. Yo soy especial..... 42
- 25. Arte del cuerpo 43

Referencias bibliográficas..... 41

Anexos..... 53

- Anexo 1 para actividad 3 53
- Anexo 2 para actividad 6 56
- Anexo 3 para actividad 9 57
- Anexo 4 para actividad 10..... 58
- Anexo 5 para actividad 14..... 59
- Anexo 6 para actividad 18..... 60



Índice de tablas

Tabla 1: Cualidades de la autoestima	4
Tabla 2: Clasificación de la autoestima	5
Tabla 3: Simbología que se empleará para las actividades de la guía.....	11

Índice de figuras

Figura 1. Gráfico que ilustra la felicidad de los niños al socializar	56
Figura 2. Gráfico que ayuda a los niños a reconocer sus características	57







Introducción

Guía para el trabajo de la autoestima en niños y niñas

Una de las mayores enseñanzas que los maestros y padres brindan es aprender a quererse y valorarse uno mismo. De esta manera los niños y niñas se podrán desenvolver en cualquier ambiente; además, se crea lazos en donde prime el respeto, la admiración, el amor, la responsabilidad: ingredientes primordiales de la interacción.

La presente guía está dirigida a docentes y padres de familia para el trabajo con niños y niñas de 6 a 12 años que tengan como objetivo el fortalecimiento de la autoestima. La guía está sustentada con fundamentación teórica que respalde todas las actividades posteriores. Seguido a esto se encuentran actividades lúdicas, con materiales de fácil acceso para el trabajo y fortalecimiento de la autoestima. Se detalla el objetivo y proceso en cada una.

La guía está sistematizada en cinco distintos componentes y cada uno tiene cinco actividades entre las cuales tenemos: actividades relacionadas al autoconcepto para que los niños y niñas puedan diferenciarse de los demás; después autoimagen, es decir la autorrepresentación de cada persona. La tercera actividad se relaciona con la autoaceptación, aquí se encontrarán actividades divertidas para aceptarse a sí mismos. En la siguiente hemos incluido actividades sobre autorrespeto dirigidas a niños y niñas. Finalmente, la sección de autoconocimiento para que se pueda conocer todo sobre su entorno.





¿Qué es la autoestima?


En términos generales se define a la autoestima como la valoración y apreciación que todas las personas tienen de sí mismas. En niños y niñas es esencial para su desarrollo sobre todo por su crecimiento y convivencia con su contexto. Si ellos poseen una autoestima elevada su relación con los demás será más satisfactoria, ya que podrán entender que todas las personas tienen limitaciones y deficiencias, pero eso no será impedimento para desarrollar todo su potencial (Castro *et al.*, 2020).

La autoestima también se compone de las cualidades que posee cada persona, y para esta guía es importante destacar el hecho de cuánto esta se ama y se valora. Según Towers (2018) la autoestima es aceptarse plenamente, pero día a día trabaja para mejorar sus defectos o lo que considera que se tiene deficiente. Durante todo este proceso la persona mostrará afinidad por sus logros y cualidades destacadas.

Para tener más claras las definiciones acerca de autoestima Llamazares y Urbano (2020) destacan que tiene relación directa con los niños y niñas en su desarrollo; tiene que ver con el hecho de que acepten sus cualidades y características ya que las van adquiriendo a lo largo de toda su vida. La autoestima es muy importante puesto que, implica la visión que ellos tienen de sí mismos o cómo la ven desde su interior. Destacar que no se trata de resaltar todo lo bueno que cada niño y niña posee, sino reconocer las falencias y deficiencias ya que son seres individuales.

Reforzando el tema, la autoestima saludable es la base principal para el desarrollo de niños y niñas para que puedan responder de manera oportuna y acertada a las oportunidades que tengan en el ámbito académico, emocional, sentimental y personal. Cuanto más alto sea el nivel de autoestima, mejor será el trato con los demás, mayor será la generosidad, la buena voluntad y el respeto, ya que el respeto hacia los demás nace del respeto propio (Gazia y Ponte, 2020).


Se debe tener en cuenta también el rol y la importancia que cumple la familia en el desarrollo de la autoestima en las primeras edades. La familia se considera como un agente de socialización ya que con esta se puede trascender para conseguir objetivos. Los niños y niñas cimentan



su autoestima basados en la imagen de esta, ya que serán las primeras bases de su formación. Si se sienten queridos y valorados por sus seres más cercanos, todos los niños y niñas deberán mostrar empatía y estima y crecer satisfactoriamente. (Rodríguez, 2017).

Corrientes de la autoestima

Según Coopersmith (Coopersmith, 1967 citado en González, 2018), la autoestima es la valoración o evaluación que la persona tiene de sí misma en comparación con actitudes de aprobación o desaprobación. Si esta actitud es sólida, los niños y niñas podrán tener mejor capacidad y actitud para situaciones conflictivas y a su vez poder enfrentarlas más asertivamente, ya que una autoestima sana tiene relación directa con mayor satisfacción personal y mayor funcionamiento afectivo.



Abraham Maslow (Maslow, 1868 citado en Pérez, 2019), manifiesta que la autoestima tiene relación con la autorrealización, ya que indica que cada persona tiene cierta naturaleza interna que le motiva a conseguir sus principios e ideales. Para Maslow las necesidades humanas principales son: seguridad, vida, inmunidad, pertenencia, respeto, afecto, autoestima y autorrealización.

Según William James (James, 1890 citado en Torres et al., 2021), indica que la autoestima es el resultado de los actos y actitudes de la persona en este caso los niños y niñas para alcanzar el éxito en todas las metas que quieren lograr.

De acuerdo con Rosenberg (Rosenberg, 1965 citado en Martínez y Alfaro, 2019), manifiesta que la autoestima es vital ya que el ser humano puede establecer comparaciones con sus semejantes y a su vez entiende lo que es importante para el desarrollo en su vida. Rosenberg en base a esto crea una escala para medir la autoestima, usada en varias investigaciones y que es importante para cuantificar en qué nivel de autoestima podrían encontrarse niños y niñas.

Tabla 1.

Cualidades de la Autoestima

Cualidades de la Autoestima	Concepto
Afectiva	La parte afectiva guarda relación con el sentimiento favorable o desfavorable que presenta niños y niñas ante una situación determinada, basados en su mayor parte por sus actos.
Conductual	Este componente se relaciona con ciertos comportamientos entre lo que se hace y se dice. Están inmersas en situaciones en las que deben probar su confianza y a su vez su conducta sea esta positiva o negativa, ya que ella les permitirá afrontar dichos retos.
Cognitiva	Está enfocado en la percepción de los sentidos y como se procesa la información interna.

Nota. Información extraída de Ayala (2018)

Factores de la Autoestima

Los niños y niñas de manera general cuentan con muchos factores que influyen directamente en su desarrollo. De acuerdo a Panesso y Arango (2017) estos pueden ser positivos o negativos y se clasifican de la siguiente forma:

- **Vinculación:** señala que ellos tendrán la necesidad de relacionarse con sus semejantes formando parte de un grupo como el familiar, educativo o social.
- **Singularidad:** en este factor los niños y niñas se siente especiales sin importar las características de otras personas; tiene relación directa con la creatividad y la imaginación ya que estas promueven la singularidad, haciéndoles que destaquen del resto creando sus propias oportunidades.
- **Poder:** son capaces de hacer varias cosas por su potencial, creen firmemente que sin importar la situación podrán salir adelante. Guarda también relación con el control que tienen en distintos contextos.
- **Pautas y modelos a seguir:** aquí se debe considerar todas las figuras de apego que los niños y niñas tienen durante su desarrollo, puesto que, con ellos se cimentarán las bases de valores, responsabilidades, creencias y hábitos.

Tabla 2.

Clasificación de la Autoestima

Clasificación de la autoestima	Concepto
Autoestima Alta	Los niños y niñas se caracterizan por tener confianza en sus capacidades, talentos y cualidades, siempre en la mira de ver algo positivo dentro de ellos. Toman decisiones más acertadas, alcanzan éxito con cierta facilidad y no tienen miedo de asumir nuevos riesgos.
Autoestima Baja	La imagen que tienen los niños y niñas sobre sí mismos se encuentra distorsionada, ya que se exponen ante situaciones que desembocan directamente a mantenerse en este tipo de autoestima. Por lo general suelen sentir miedo, angustia, depresión y ansiedad.
Autoestima Inestable	Este tipo de autoestima se caracteriza por ir de un nivel alto a un nivel bajo en varios tramos del día, ya que en su mayor parte son influenciados por situaciones externas a estos.

Nota. Información extraída de Mayneza (2020)



Componentes de la Autoestima

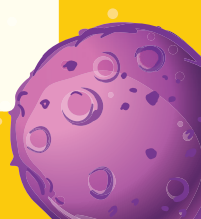
Son dos los componentes que conforman la autoestima: el componente actitudinal y el componente conductual. Estos dos se relacionan de acuerdo a como los niños y niñas se involucran con el medio, de cómo estos a su vez se miran y se evalúan con los demás. De hecho, de aquí se derivan otras conductas importantes dentro de su desarrollo y crecimiento. Será importante el hecho de como ellos manejen su autoestima (Naranjo Pereira, 2007).



Componente actitudinal:

- **Autoimagen:** capacidad de percepción de sí mismos, teniendo en cuenta que poseen cualidades y defectos, y en su mayor parte se basa en las experiencias vividas, dados todos los contextos en que interactúan.
- **Autoaceptación:** cuán importante es la persona para sí mismo y después para los demás. Esta valoración parte del autoconocimiento que tengan los niños y niñas desde su noción de realidad.
- **Autoconfianza:** esta se deriva cuando ellos tienen la capacidad de realizar actividades en distintos ámbitos y hacerlas de manera correcta. Concretamente esta dimensión da paso a que puedan enfrentar nuevos retos y desarrollar al máximo su potencial.
- **Autoconcepto:** definido como la percepción propia ante los demás pequeños, teniendo en cuenta las cualidades y limitaciones.
- **Autoconocimiento:** las niños y niñas saben de lo que son capaces, ya que conocen todas sus características propias, respetando toda su integridad.

Componente conductual:

- **Autocontrol:** se relaciona con la capacidad de manejarse basado en la dimensión personal, mediante una adecuada organización que permite todo el bienestar personal. Si los niños y niñas presentan una baja autoestima serán incapaces de dominar esta dimensión ya que no tendrán una percepción clara de su entorno.
- **Autoafirmación:** permite la acción y toma de decisiones con madurez, otorgándoles cierta autonomía.
- **Autorrealización:** como ellos encuentran la manera para desarrollar






sus capacidades al máximo, ya que integra todas sus decisiones con su entorno para actuar de manera positiva.

- **Autorrespeto:** aspectos que lo diferencian de los demás y reconocimiento de su individualidad y forma de ser.


Para complemento, Branden (2011) indica que la autoestima también está ligada a dos aspectos importantes: la autodignidad y la autoeficacia. Define a la autodignidad como las actitudes positivas enfocadas en el derecho a vivir siempre expresando ideas y sentimientos en su contexto escolar. La autoeficacia, por su parte, es la confianza que tienen los niños y niñas al momento que se comparan con sus semejantes en una situación concreta.

Válek de Bracho (2007) menciona además que se puede destacar diferentes tipos de autoestima y su relación con los componentes dichos anteriormente que se vinculan con niños y niñas, entre los cuales tenemos:

- **Cognoscitivo:** este tiene relación directa con el autoconocimiento, autoconcepto y autopercepción, ya que estos abarcan dentro de la dimensión mental propia de los pequeños.
 - **Evaluativo Emocional:** aquí se hace una conjugación con dos elementos debido a que las necesidades y las emociones van acompañadas; la parte sentimental y emocional tienen que ver con la autorrealización y estos son definidos como: autoevaluación, autoaceptación, autoaprecio y autovaloración, si todos estos son llevados de manera asertiva los niños y niñas podrán ser capaces de valorar sus potencialidades y cualidades, mejorando también sus defectos.
 - **Conductual:** tiene relación directa con la autoestima, vinculado también a la adaptación e interacción de los pequeños con su entorno educativo, familiar y social, dado el caso que ellos tengan una autoestima sólida, esta se verá reflejada en sus actos.
- 

Autoestima y aspectos de desarrollo

La autoestima es un factor relevante en la vida de niños y niñas, se desarrolla principalmente a partir de sus primeras interacciones mediante el reconocimiento del éxito y triunfos que pueden conseguir. Como ya se mencionó anteriormente, en todas las corrientes psicológicas que hacen alusión a la autoestima, será importante mantener una autoestima alta, a



pesar de las adversidades que puedan surgir en todo su desarrollo hasta ser personas autónomas con un carácter formado.

1. Feldman (2005) indica que la autoestima se forja desde que son pequeños y se establece como un factor alto o bajo en los periodos posteriores a su crecimiento. Es mucho más que sentirse atractivo o verse bien: hace una relación e indica que los niños y niñas que tienen su autoestima alta poseen una plena confianza y seguridad, asumen riesgos en contraste con los que presentan autoestima baja ya que sus características como: inseguridad, timidez, asociado a bajo rendimiento escolar y dificultad para adaptarse.

2. López y González (2006) señalan que los niños y niñas que ya crecen se centran en sí mismos y se conocen para entenderse y descubrir su identidad, lo que les genera inestabilidad emocional vinculado con la incapacidad de desarrollar sus propios recursos. Además de presentarse cambios físicos se presentan también psicológicos, evocando una inestabilidad e inseguridad asociados a la autoestima.



3. Stenberg (2002) señala que los adolescentes suelen presentar niveles más bajos de autoestima, ya que esta etapa es primordial porque se evidencian cambios significativos, que se relacionan con aspectos físicos o desapego de sus padres, es por esto que esta etapa es vital para que el preadolescente, tenga un buen concepto de sí mismo, lo que le brindará una correcta autoestima, de aquí radica la importancia de una atención primaria en este tema con esta guía.

Debemos tener en cuenta cada una de estas etapas y vincular a los infantes de manera correcta en cada una de ellas. Esto les permitirá un crecimiento sano. Una base sólida de autoestima les posibilitará ser personas íntegras y favorables para la sociedad (Santrock, 2003).


Aspectos importantes para el trabajo de la autoestima con niños y niñas

Para que se complemente de mejor manera el trabajo y, de acuerdo a Rodríguez et al., (2021) hay que tener en consideración lo siguiente:

- Ante cualquier situación siempre aliente a niños y niñas fortaleciendo en todo momento su autoestima.

- 
- 
- Valorar todos los logros de los niños y niñas.
 - Sin importar las circunstancias hágale saber que no están solos.
 - Permítanles vivir experiencias nuevas, que hagan las cosas de las que son capaces.
 - En ninguna circunstancia aplique castigos físicos o psicológicos, esto incidirá directamente en su autoestima.
 - Permítale a niños y niñas conocer que cada acto tiene sus consecuencias.
 - Construya una relación de amistad cimentada en la confianza.
 - Sea directo y honesto en el trato con ellos, aceptando que todos tenemos limitaciones.
 - Predique con el ejemplo el respeto hacia los demás.
 - Escúchelos en todo momento, cualquier cosa que tengan que decir es válida.
 - Proponga actividades conjuntas así se fortalecerá su confianza.
 - No invadir su privacidad, los niños y niñas también necesitan tiempo solos.
 - No actuar de forma autoritaria, sino ser un ejemplo siempre para niños y niñas.




Repercusiones de una autoestima inadecuada



López y González (2006), indican que los niños y niñas que presentan baja autoestima son vulnerables a vivir situaciones de aislamiento y segregación. De cierta forma vinculada con las experiencias negativas de su entorno que tuvieron que ver con el comportamiento agresivo, o sus actitudes de ansiedad. De manera general los problemas conductuales son un predictor de triunfo o fracaso de los pequeños.

Santrock (2003) señala indicadores inferiores conductuales asociados a la baja autoestima:

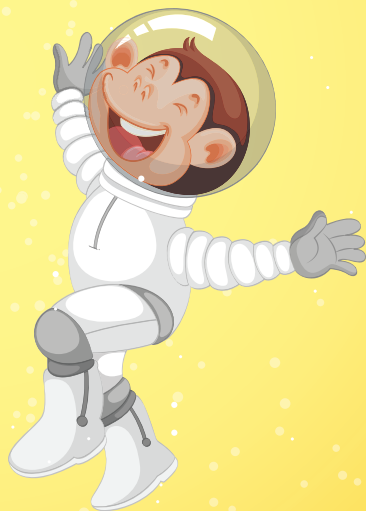
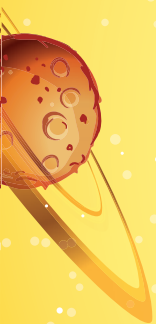
- Los niños y niñas se valen de insultos y descalificaciones hacia los demás.
- Demasiada gesticulación.
- Manifiesta un contacto corporal excesivo.

- 
- 
- 
- Tiene excusa para todos sus errores.
 - Controla las actividades que hacen los demás y se fija en todas sus acciones.
 - Descalificaciones verbales constantes.
 - Su forma de hablar es brusca.
 - Su manera de expresar sus ideas no es la correcta.

Según William James, (James, 1992 citado en Polaino-Lorente, 2004) sugiere una nueva clasificación:

- Material: está referido al apego de los pequeños hacia sus pertenencias.
- Social: tiene que ver con la falta de empatía con sus semejantes.
- Espiritual: sentimiento de superioridad mental y social, y un gran sentimiento de inferioridad.

Frente a todas estas clasificaciones que manifiestan la importancia de una autoestima alta y positiva en niños y niñas, para que a su vez sean felices y conscientes de sus limitaciones entregando amor al próximo. Pero por otro lado, surge un dilema que la propone Seligman y Braumeister (2017) quienes afirman que no es necesario mejorar la autoestima sino enfocarse en mejorar las habilidades de ellos ya que existe evidencia sólida que indica que, si se mejora la autoestima, la calidad de vida de los pequeños mejorará. En base a ello la intención de esta guía es brindar ayuda para conseguir una autoestima sólida en niños y niñas.





Guía para el trabajo de la autoestima

Después de habernos introducido en el componente teórico para tener una idea más clara acerca de la autoestima, a continuación presentamos las actividades con objetivos y materiales para que puedan realizarla con niños y niñas. Tener en cuenta la predisposición para el trabajo con ellos. Atento con las siguientes indicaciones:

A continuación, se propone una simbología que permitirá saber qué tipo de actividades se realizarán y los recursos que se necesitan para la misma.

Tabla 3.


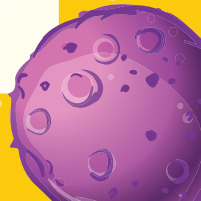
Simbología que se Empleará para las Actividades de la Guía

Actividades en grupo	
Actividad individual	
Uso de materiales	
No requiere materiales	
Actividad en el aula	
Actividad en el patio	



Componentes

Se van a ocupar 5 componentes para el fortalecimiento de la autoestima en niños y niñas:

- 1. Autoconcepto:** es la percepción de sí mismos, la visión que tienen las personas de sus habilidades, características, cualidades y limitaciones, lo que les distingue de los demás.
 - 2. Autoimagen:** imagen que surge de la mente y percepción de las personas representando a sí mismos, no tiene que ver solo con detalles externos sino también lo que se sabe de ellos y de su entorno.
 - 3. Autoaceptación:** capacidad de ser felices y aceptarse como son, con sus cualidades positivas y negativas.
 - 4. Autorrespeto:** capacidad de respetar su propia forma de ser y de valorar los aspectos que los diferencian de los demás.
 - 5. Autoconocimiento:** capacidad de las personas para conocerse a sí mismas y entender su entorno. Involucra el conocer y respetar su cuerpo, incluidos emociones y sentimientos.
- 
- 



Actividades

A continuación comenzarán un viaje a través de varias actividades lúdicas y divertidas que permitirán que niños y niñas se conozcan y se valoren. Pongan todas las ganas y disposición.

¡Bienvenido al mejor viaje de su vida!



Autoconcepto

Se refiere a cómo las personas se juzgan en una situación en particular, a cómo llevan sus emociones y mantienen siempre una crítica constructiva que conecta con su esencia para ser felices (Guillamón et al., 2019).



1. Yo Soy Así¹



Esta actividad ayudará a los niños y niñas a amarse a sí mismos y a darse cuenta de que son seres maravillosos.

Objetivos:

Lograr que los niños y niñas conozcan su esquema corporal basados en aspectos positivos.

Materiales:

- Hojas.
- Lápiz.
- Pinturas.

Proceso:

1. Dibujo de sí mismo.
2. En base al dibujo de sí mismo realizan las siguientes actividades:
 - Yo me llamo...
 - Soy (alto, grueso, delgado)
 - ¿Qué me gusta más de mí?
3. A mí me parece que lo que mejor hago es ...
4. A pesar de ello hay actividades que no puedo hacer como... Lo que puedo hacer para mejorar estos aspectos, etc.

1. La autora de esta técnica es Saura Calixto. Psicóloga Española

2. El Espejo Asombroso²



Actividad que permite a los niños y niñas darse cuenta de que son el tesoro más valioso.

Objetivo:

Conseguir que niños y niñas se valoren y sientan que son seres únicos.

Materiales:

- Caja con tapa.
- Espejo.
- Cinta adhesiva.

Proceso:

1. Con la cinta adhesiva pegar el espejo en el fondo de la caja.
2. Poner la tapa pasando alrededor de la caja.
3. Reunir a los niños y niñas y decirles que están a punto de ver el tesoro más maravilloso.
4. Uno por uno puede sacudir la caja para adivinar qué está adentro, luego abrir la caja y mostrarles el interior. Pedirles que guarden el secreto hasta que todos hayan visto la caja.
5. Preguntarles a los niños y niñas ¿Por qué creen que son lo más maravilloso del mundo?

2. La autora de esta técnica es Louise Hay. Escritora estadounidense.

3. El Camaleón³



Por medio de este cuento se reforzará la idea de aceptarse y quererse a sí mismos.

Objetivos:

Potenciar el autoconcepto de niños y niñas identificándose con un animal en particular.

Materiales:

- Cuento “El camaleón”.
- Papel.
- Pintura.
- Hojas.

Procedimiento:

1. Reunir a todos los niños y niñas y leerles el cuento.
2. Pedirles que dibujen en una hoja de papel el animal con el que se identifiquen del cuento, es decir el que los representa mejor.
3. Describir el porqué de la elección de ese animal,
4. Se forman grupos de 4 o 5 personas para que comparen con sus amigos el animal que escogieron y por qué.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 1.

3. La autora de esta técnica es Ruth Rodríguez. Escritora ecuatoriana.

4. Poemas del Nombre⁴



Los niños y niñas tienen características que los hacen únicos. Se trabajan habilidades de escritura y expresión oral, a partir de poemas escritos por los niños con sus nombres.

Objetivo:

Valorar el nombre de los niños y niñas en base a un poema.

Materiales:

- Papel.
- Lápiz.

Procedimiento:

1. Los niños y niñas deben escribir en la parte superior de la hoja su nombre.
2. Escribir cada una de las letras que compone el nombre de manera vertical en el centro de la hoja.
3. Al final de la hoja escribir su apellido.
4. Los niños y niñas deben pensar una palabra que los describa o lo que les gustaría ser con cada una de las letras de su nombre.
5. El poema debe ser leído primero por su nombre y finaliza con su apellido.

4. El autor de esta técnica es Robert Feldman. Psicólogo estadounidense.

5. Libro de Escalones⁵



Esta actividad ayuda a los niños y niñas a valorarse a sí mismos, creando a su vez sentido de pertenencia dentro de su ambiente.

Objetivo:

Crear sentimientos positivos en niños y niñas para fomentar su autoconcepto.

Materiales:

- 3 hojas de papel.
- Marcadores.
- Grapadora.
- Fotografía de cada niño.
- Pegamento.

Procedimiento:

1. Entregar a cada uno 3 hojas de papel y pedirles que unan las hojas para que queden una debajo de otra con una distancia de 1.5 cm.
 2. Doblar cada una de las hojas hacia atrás para hacer 6 hojas y graparlas para que queden como un folleto personal.
 3. En cada una de las páginas los niños y niñas deberán escribir:
 - Primera hoja: Nombre
 - Segunda hoja: Pegar la fotografía
 - Tercera hoja: Esta es mi familia
 - Cuarta hoja: Estos son mis amigos
 - Quinta hoja: Cosas que me gusta
 - Sexta hoja: Lo mejor sobre mí
 4. Pegar los folletos a lo largo de la clase para que los demás lo vean.
-
5. El autor de esta técnica es Robert Feldman. Psicólogo estadounidense.



Autoimagen

“Necesidad propia de los niños y niñas de consolidar su propia identidad, basado en su naturaleza individual para establecer un Yo sólido, que se crea mediante la interacción con sus pares en un marco social de amistad”. (Moral Jiménez et al., 1998, p. 71)



6. Sentirse Bien con su Cuerpo⁶



Esta actividad ayudará a fomentar el respeto a las diferencias individuales entre los compañeros de clase.

Objetivo:

Incrementar la relación entre los compañeros de su entorno, estableciendo procesos sólidos de interacción para lograr el respeto de sus diferencias individuales.

Materiales:

- Silueta de la figura humana.
- Hoja.
- Lápiz.
- Pinturas.

Procedimiento:

- A cada niño y niña se le mostrará el dibujo de la silueta humana para que la dibuje en una hoja.
- Cada uno, en su dibujo, irá reconociendo las diferentes partes de su cuerpo.
- Pedirle que indique cuál es la parte de su cuerpo que más le gusta y por qué.
- Hacer grupos de tres personas para que compartan acerca de la parte de su cuerpo que más les gusta y por qué.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 2.

6. La autora de esta técnica es Lorena Farinango. Docente ecuatoriana.

7. Juego de las Diferentes Profesiones y Oficios⁷



Esta actividad permite conocer y despertar el interés a diferentes profesiones.

Objetivo:

Identificar cada una de las profesiones que más despierten interés en los niños y niñas.

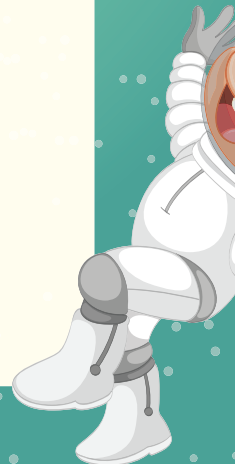
Materiales:

- Papelógrafo.
- Marcadores.

Procedimiento:

1. Formar grupos de 4 alumnos.
2. En los grupos cada uno comentará la profesión por la que tiene interés.
3. Pedir a cada niño y niña que seleccione una de las profesiones con la que más se identifica.
4. Entregar a cada grupo un papelógrafo en el cual dibujarán la profesión con la que más se identifiquen.
5. Cada grupo pasará al frente y expondrán el porqué de la profesión seleccionada.

7. La autora de esta técnica es Lorena Farinango. Docente ecuatoriana.



8. Me Amo Tal y Como Soy⁸



Esta actividad permite a los niños y niñas identificar sus características físicas para aceptarse tal y como son.

Objetivo:

Desarrollar la identidad reconociendo características tanto físicas como emocionales para lograr la aceptación de sí mismos y de los demás.

Materiales:

- Espejo.
- Hojas.
- Lápiz.

Procedimiento:

1. Colocar un espejo frente a cada niño y niña y pedirle que miren su rostro.
2. La maestra dará indicaciones para que reconozcan cada una de las partes que conforman su rostro.
3. Entregarle una hoja a cada niño y niña e indicarle que mientras se mira al espejo dibuje el contorno de su rostro.
4. Completar el trabajo con las partes que faltan de su propio rostro.
5. Cada uno expondrá su trabajo a los demás.

8. La autora de esta técnica es Lorena Farinango. Docente ecuatoriana.

9. Se Busca⁹



Esta actividad permitirá a los niños y niñas reconocer sus características físicas y sus cualidades, así como las de sus compañeros.

Objetivo:

Permitir a los niños y niñas reconocer sus características y cualidades que los hace únicos.

Materiales:

- Copia del cartel de “Se Busca”.
- Pinturas.
- Escala.
- Cinta Métrica.
- Pesa.

Procedimiento:

1. Preguntar a los niños y niñas si vieron algún cartel de “Se busca”, y explicarles que ellos tendrán su propio cartel de “se busca”, pero será por un buen motivo.
2. Cada uno dibujará y pintará su rostro además de colocar su nombre en el inferior de la hoja.
3. A cada niño y niña se le deberá pesar y medir, luego escribir sus dimensiones en la hoja.
4. Permitirles que escriban en su hoja lo que les gusta y lo que no les gusta.
5. Juego de adivinanzas con ayuda de la maestra. La docente deberá leer las descripciones de cada hoja.
6. Los participantes deberán adivinar a quién corresponde el retrato según las características descritas.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 3.

9. Las autoras de esta técnica son Juliana Castillo y Carolina Mosquera. Psicólogas ecuatorianas.



10. El Extraterrestre¹⁰



Este cuento ayudará a niños y niñas a reconocer quiénes son y que cada acto que realicen es valioso.

Objetivo:

Reencuadrar las percepciones de identidad en los niños y niñas.

Materiales:

- Cuento el “El extraterrestre” (Pons y Portolés, 2012)

Procedimiento:

1. Reunir a todos en un solo grupo.
2. Leer el cuento El extraterrestre.
3. Reflexionar con los niños y niñas acerca de la metáfora leída, que cada uno exprese su punto de vista de cómo entendió la metáfora.


Nota: Para esta actividad usar el Anexo 4.

10. La autora de esta técnica es Lorena Farinango. Docente ecuatoriana.



Autoaceptación

Que los niños y niñas se acepten a sí mismos con limitaciones y desperfectos es la clave fundamental para su amor propio. Dar valor a las personas de su entorno y reconocer que son humanos y pueden fallar al igual que los adultos, les permitirá convivir en un ambiente armónico (Esteban et al., 2017).



11. Acéptate Tal y Como Eres¹¹



Esta actividad permitirá una aceptación interior por parte de los niños y niñas.

Objetivo:

Estimular los sentidos y diferentes segmentos de su cuerpo para que los niños y niñas se acepten tal y como son.

Materiales:

- Computadora.
- Parlante.
- Música tranquila y relajante.

Procedimiento:

1. Esta actividad se trabajará únicamente con un alumno. El niño se sienta en una silla, se le pide que cierre los ojos y use su imaginación para las siguientes actividades.
2. Colocar ambas manos sobre el pecho, a la altura del corazón y sentir sus latidos. En esta posición debe inhalar sintiendo cómo llega la energía positiva y luego exhalar sintiendo la liberación de la tensión.
3. A medida que siga respirado, le solicitamos que estire los brazos. Luego que coloque sus manos en puño para que sienta la buena energía. Le pedimos que permanezca así por un momento y que vuelva a colocar los brazos en el mismo lugar.
4. Se le indica que coloque las dos manos en el pecho, y a partir de ahí que toque sus extremidades superiores e inferiores y reconozca cada uno de los componentes de su cuerpo.
5. Se le pide que escuche la música y respire, que piense en un río que suena, que es vida y da tranquilidad, aquellas flores que lo rodean crecen gracias a él y aquellos animales que se aproximan y lo buscan para sobrevivir.
6. El participante va a sentir la paz que le da al estar frente a este río. Observarán cada detalle por un momento, todo lo que está a su alrededor, lo que sobrevive gracias a él y lo bien que nos hace el estar en ese lugar.
7. Finalmente le pedimos que siga respirando suavemente y al contar hasta 10 abrirá sus ojos lentamente.

11. La autora de esta técnica es Micheline Nadeau. Escritora francesa.

12. A Mover el Cuerpo¹²



Actividad que ayudará a los niños y niñas a conectarse con su Yo interno.

Objetivo:

- Agregar movimientos coordinados del cuerpo para estimular su personalidad.

Materiales:

- No se necesitan.

Procedimiento:

1. Llevar a los niños y niñas a un lugar amplio, puede ser un patio en el que tengan bastante espacio para moverse. La consigna será moverse usando todo el cuerpo. Cada uno de ellos cuando le toque su turno, dirá qué hacer con la parte del cuerpo que más le guste y todos los demás lo replicarán.

Por ejemplo:

- Agacharse y saltar.
- Bailar moviendo la cabeza.
- Saltar en un solo pie.
- Mover la cadera y las manos.
- Tocar los pies con las manos y saltar.

12. Las autoras de esta técnica son Juliana Castillo y Carolina Mosquera. Psicólogas ecuatorianas.

13. Las Gafas Positivas¹³



Esta actividad permitirá valorar la esencia de niños y niñas y la de sus compañeros.

Objetivos:

Resaltar aspectos positivos de los niños y niñas y de su entorno

Materiales:

- Hoja.
- Lápiz.

Procedimiento:

1. El docente dará la consigna de que cada uno se ponga unas gafas imaginarias para ver sus aspectos positivos y los de sus compañeros.
2. Cada uno de los niños y niñas escribirá en una hoja su nombre y lo dejará en su mesa.
3. El profesor dirá a todos los alumnos que se pongan de pie y caminen por toda el aula para colocar aspectos y cualidades positivas en las hojas de todos los compañeros.
4. Pedirles que regresen al puesto y miren lo que sus compañeros escribieron en su hoja.

13. La autora de esta técnica es Lorena Farinango. Docente ecuatoriana.

14. Moneda de Oro¹⁴



Esta metáfora ayudará a los niños y niñas a aceptarse tal y como son, asumiendo sus limitaciones.

Objetivo:

Reencuadrar creencias de identidad y diferenciar entre el ser y el hacer.

Materiales:

- Cuento “Moneda de oro” (Pons y Portolés, 2012).

Procedimiento:

1. Reunir a niños y niñas en un solo grupo.
2. Leer el cuento Moneda de oro.
3. Reflexionar con los niños acerca del cuento leído. Cada uno, de manera oral, manifestará su punto de vista a cerca del cuento.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 5.

14. Las autoras de esta técnica son Juliana Castillo y Carolina Mosquera. Psicólogas ecuatorianas.

15. Una Presentación Especial¹⁵



Esta actividad ayudará a los niños y niñas a fortalecer sus cualidades y poder expresarlas en grupo.

Objetivo:

Proporcionar el espacio necesario para que los niños y niñas conozcan sus ideales, sueños y metas; y de cada uno de sus compañeros.

Materiales:

- No se necesitan.

Procedimiento:

1. Los niños y niñas deberán formar parejas con compañeros con los que no tengan mucha afinidad.
2. Tendrán un espacio para compartir con sus compañeros cosas que desconocen del otro y hacer un intercambio de lo que les gusta y de los aspectos que el compañero desconozca.
3. Cada una de las parejas deberá pasar al frente y compartir lo que averiguó del compañero.

15. Los autores de esta técnica son Ruth Gasten y James Carothers. Escritores ingleses.



Autorrespeto

Capacidad de valoración que los niños y niñas se dan a sí mismos, aceptando su propia condición para amarse en base al respeto hacia su propio ser afianzando sus cualidades positivas y respetando lo que son para poder desenvolverse mejor en su entorno (Giraldo y Holguín, 2017).





16. Círculo de Masaje¹⁶



Esta actividad permitirá que crezca la confianza en los niños y niñas y conocer mejor a sus compañeros.

Objetivo:

Fomentar el desarrollo socio – afectivo mediante el contacto físico de niños y niñas para aumentar su nivel de confianza y autoconocimiento.

Materiales:

- No se necesitan.

Procedimiento:

1. Los estudiantes se reúnen en parejas.
2. Se les indica que coloquen las manos en los hombros del compañero.
3. Cada grupo deberá caminar despacio hacia el frente, mientras va haciendo movimientos en los hombros del compañero; luego cambian de dirección y siguen el mismo patrón.
4. La consigna será la misma solo que esta vez será la cabeza, luego el cuello, etc.

16. La autora de esta técnica es Laura Vargas. Psicóloga mexicana.

17. Abajo – Arriba¹⁷



Esta actividad fomentará el respeto y la ayuda mediante el trabajo en equipo.

Objetivo:

Lograr una coordinación y respeto en pareja para alcanzar el éxito.

Materiales:

- No se necesitan.

Procedimiento:

1. Se colocan cada uno de espaldas entrelazando los brazos con sus compañeros.
2. Cada pareja va a trabajar en equipo para poder llegar al suelo, hasta quedar sentados y luego tratar de ponerse de pie. Cada uno dará directrices para ejecutar esta actividad.
3. Es importante que cada uno empuje hacia la espalda de su amigo con igual fuerza.
4. Prohibido usar las manos.

17. Los autores de esta técnica son Emmanuel Herrera y Paulo Rojas. Docentes costarricenses.



18. Vecina – Médico¹⁸



Esta metáfora ayudará a los niños y niñas a darse cuenta de las cosas que pueden hacer y las que no.

Objetivo:

Fomentar el autorrespeto a través del uso de una metáfora.

Materiales:

- Cuento “Vecina – Médico” (Pons y Portolés, 2012).

Procedimiento

1. Reunir a todos en un solo grupo.
2. Leer el cuento Vecina – Médico.
3. Reflexionar con ellos acerca del cuento leído para que cada uno emita su punto de vista de cómo lo entendió.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 6.

18. La autora de esta técnica es Lorena Farinango. Docente ecuatoriana.

19. Frases que Fortalecen¹⁹



Actividad que ayudará a reconocer fortalezas propias de niños y niñas mediante el uso de frases que elogien sus cualidades.

Objetivo:

Aceptar cualidades a través de las cosas que realizamos para fomentar el autorrespeto.

Materiales:

- Hojas.
- Esferográficos.

Procedimiento:

1. Se empieza reconociendo que todos tenemos cualidades y que realizamos actividades que nos permiten sentirnos felices de quienes somos.
2. Se hace referencia de lo poco que reconocemos de dichas cualidades, ya que son importantes para nuestro autorrespeto.
3. En una hoja escribir frases incompletas como:
 - “Quiero ser capaz de...”
 - “El trabajo manual que hago bien es...”
 - “Ayudo a las personas cuando...”
 - “Estoy orgulloso de...”
 - “Una de mis cualidades es...”
 - “Me gusta cuando hago...”
4. Cada niño y niña escogerá una ficha y completará la frase que más se acerque a sus cualidades y capacidades.
5. Se hará una retroalimentación de las frases que cada uno escogió para elogiar

19. Los autores de esta técnica son Ruth Gasten y James Carothers. Escritores ingleses.



sus aspectos positivos.

20. Buenas Cualidades²⁰



Esta actividad permitirá a los niños y niñas darse cuenta de sus habilidades mediante el trabajo cooperativo.

Objetivo:

Identificar cuáles son las principales habilidades mediante la visualización en un trabajo útil para la vida diaria.

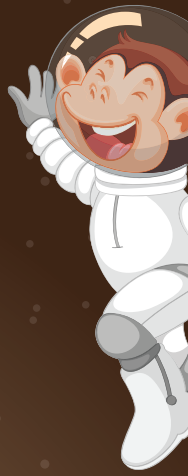
Materiales:

- Pliego de papel.
- Marcadores.
- Esferográficos.

Procedimiento:

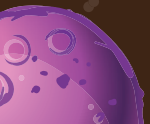
1. Remarcar que cada uno posee cualidades como la amabilidad, la responsabilidad, la honradez, etc.
2. Se les pide que expresen cualidades positivas de algún compañero.
3. A medida que vayan indicando cualidades se irá anotando en el pliego de papel para que lo visualicen todos.
4. Se solicita a cada uno que escoja 3 cualidades que los represente.
5. Cada uno compartirá la lista con sus compañeros indicando el porqué de la elección.

20. Los autores de esta técnica son Ruth Gasten y James Carothers. Escritores ingleses.



Autoconocimiento

Capacidad de niños y niñas para apreciar lo que les caracteriza, tanto lo bueno como lo malo para adquirir una noción de sí mismos (Taberero et al., 2017).



21. Juego de Bolitas²¹



Esta actividad permitirá que los niños y niñas mejoren la socialización con sus compañeros a la par de conocerse a sí mismos.

Objetivo:

Estimular la unión y apoyo entre compañeros para aumentar el autoco-
nocimiento.

Materiales:

- Bolitas de colores.

Procedimiento:

1. Se le entrega una bolita a cada niño y niña. Cada bolita representará una parte del cuerpo humano: cabeza, cuello, brazos, dedos, uñas, orejas, etc.
2. Se les indicará que deben correr por el salón pegando a su compañero las bolitas en la parte del cuerpo indicada, tratando de que su compañero no se dé cuenta.
3. Al final de la actividad deberán contar quién tiene más bolitas en su cuerpo.

21. La autora de esta técnica es Marianela Quiroz. Docente ecuatoriana.

22. Todos Juntitos²²



Esta actividad permitirá a niños y niñas divertirse mientras socializan con sus compañeros.

Objetivo:

Motivar el acercamiento entre compañeros y el contacto corporal.

Materiales:

- Música.

Procedimiento:

1. Se comienza motivando a los niños y niñas a que se muevan libremente por el aula la que no tendrá ningún obstáculo. Darán saltos como si fueran sapitos.
2. Deben intentar topar la espalda de su compañero pero sin que otro tope la suya.
3. Cambiar de consiga, ahora deberán topar los pies, las manos, etc.
4. Cambiar de animal, pero manteniendo la consiga de tocar y no ser tocados.
5. Juntar a todos con animales iguales y pedirles que hagan una retroalimentación positiva sobre sus cualidades.

22. La autora de esta técnica es Andrea Mosquera. Docente ecuatoriana.

23. El Silbato Manda²³



Esta actividad lúdica permitirá a los niños y niñas reconocer las diferentes partes de su cuerpo.

Objetivo:

Determinar la capacidad de concentración y conocimiento de sí mismo mediante un juego.

Materiales:

- Silbato.

Procedimiento:

1. Se coloca a todos en un círculo grande.
2. Mediante el silbato se darán distintas órdenes que deben cumplir. Por ejemplo:
 - Tocarse la nariz.
 - Formar grupos de 4 personas que tengan el mismo color de medias.
 - Mientras saltan con el pie izquierdo, formar grupos de 3 personas
3. A medida que avance el juego, poner consignas más difíciles.

23. Los autores de esta técnica son Emmanuel Herrera y Paulo Rojas. Docentes costarricenses.

24. Yo Soy Especial²⁴



Esta actividad permitirá a los niños y niñas centrarse en las cualidades por las que son únicos.

Objetivo:

Lograr que niños y niñas reconozcan sus características especiales.

Materiales:

- Marco de fotografía o un cartón recortado a 20 x 30 cm.

Procedimiento:

1. Formar en el suelo un círculo con todos los niños y niñas.
2. Cantar la primera estrofa de esta canción anónima mientras se mira por el marco.

*“Yo soy especial,
soy especial
soy especial
mírame y veraz.
Alguien muy especial
alguien muy especial
¡Y soy yo! (señalarse)
¡y soy yo!”*

3. Decir algo que a uno le guste y los demás desconozcan. Luego, pasar el marco a otro niño y pedirle que mire por el marco mientras canta la canción.
4. Cada uno deberá decir lo especial que es, así mismo los compañeros de clase dirán lo que les gusta de él o ella.
5. Continuar con todos los niños de la clase.

24. Las autoras de esta técnica son Juliana Castillo y Carolina Mosquera. Psicólogas ecuatorianas.

25. Arte del Cuerpo²⁵



Esta actividad permitirá a niños y niñas interactuar conociendo su cuerpo mediante dibujos realizados por ellos.

Objetivo:

Reforzar el esquema corporal de niños y niñas.

Materiales:

- Papel Kraft.
- Lápiz.
- Tijeras.
- Marcadores o pinturas.
- Espejo grande.

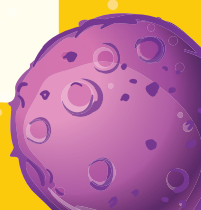
Procedimiento:

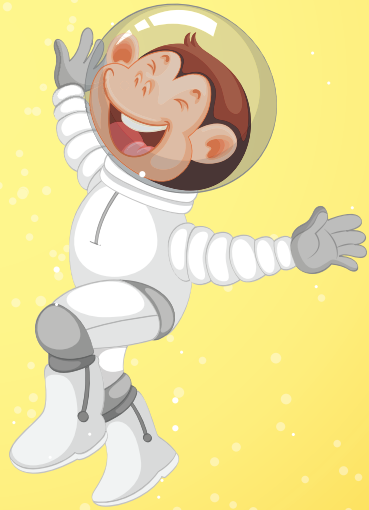
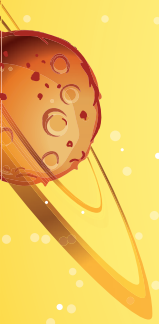
1. Extender todo el papel Kraft por el suelo y que cada participante se acueste encima para trazar su cuerpo con un lápiz.
2. Con la ayuda de marcadores o pinturas decorar el cuerpo. El espejo les ayudará a dar una noción más clara de su esquema corporal.
3. Dejar que cada uno de los niños y niñas dibujen y recorten sus cuerpos. Posteriormente colocar las figuras a lo largo del aula o pasillo.
4. Hacer una reflexión acerca de cómo el cuerpo de cada uno es parecido, pero tenemos características que nos hacen únicos. Siempre ser positivos.

25. Las autoras de esta técnica son Juliana Castillo y Carolina Mosquera. Psicólogas ecuatorianas.



Este viaje espacial ha concluido, gracias por tu predisposición y buen ánimo con el desarrollo de todas las actividades. Recuerda que el viaje no termina aquí, día a día el apoyo que niños y niñas necesitan les ayudará en su formación. Ten presente, además, que será de vital importancia que niños y niñas aprendan mediante el juego y a través de sus experiencias propias, de modo que obtengan conocimientos para enfrentarse al mundo con sus propios recursos. Todo esto les permitirá crecer sanos y felices con elevada autoestima.







Referencias Bibliográficas

Aula Tic. (2015). *Terradeferrol [Fotografía]*. <http://aulatic-terradeferrol.blogspot.com/2015/10/obradoiro-de-escritura-creativa-cartel.html>

Ayala, S. (2018). Componentes de la Autoestima . *Asociación mexicana de psicoterapia y educación*, 103 (1), 1-9.

Az Colorear. (2020). *Clip Project [Fotografía]*. <http://azcolorear.com/dibujo/35738>

Bolen, J. S. (1989). *Gods in everyman: A new psychology of men's lives and loves*. Harper & Row, 8 (2).



Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima*. Espasa Libros, S.L.U.

Calixto, P. S. (1996). *La Educación Del Autoconcepto: Cuestiones y Propuestas. Estrategias, Técnicas y Actividades para el Autoconocimiento, Entrenamiento en Habilidades Sociales, Desarrollo de Expectativas, Estilo Atribucional*. EDITUM.

Castillo Ruiz, J., y Mosquera León, M. (2009). *Guía didáctica para el manejo de la autoestima para niños de 5 a 7 años en la escuela La Asunción [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]*. Repositorio Institucional. <http://201.159.222.99/bitstream/datos/6679/1/07465.pdf>

Castro, N., López, M., y Monteiro, A. (2020). Baja Autoestima Crónica y Baja Autoestima Situacional: una revisión de la literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0004>

Dibujos para colorear. (2019). *Idibujos [fotografía]*. <https://www.idibujosparacolorear.com/ninos-dibujos-para-colorear>



Dreikur, R. (1964). Children the challenge. *Copilaciones de Dreikur Rudolf (1964)*.

Esteban, R., Hernández, R., y Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 13(2), 133-146.

Farinango Torres, L. D. (2017). *Actividades lúdicas para el fortalecimiento de la autoimagen de los niños de 4 a 5 años de la unidad educativa Atahualpa del cantón Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016-2017 [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]*. Repositorio Institucional. <http://repositorio.utn.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/7097/1/05%20FECYT%203174%20TRABAJO%20DE%20GRADO%20.pdf>

Feldman, J. R. (2000). *Autoestima ¿cómo desarrollarla?: Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas*. Narcea Ediciones.






Feldman, R. (2005). *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. McGrawHill.

García Grau, P. (2011). Autoconcepto y deporte extraescolar en preadolescentes valencianos. En *Máster de investigación e intervención en ciencias* (págs. 18-19). Universidad de Valencia.

Gasten, R., y Carothers, J. (1994). *Helping Children to like themselves*. El manglar.

Gazia, J., y Ponte, J. (2020). La comunicación: Una habilidad fundamental del líder exitoso. *Las 4 miradas de la gestión empresarial*, 108 (7).

Giraldo, K., y Holguín, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>



Gonzàles, N. (2018). Autoestima, optimismo y resiliencia en niños en situación de pobreza. *Revista Internacional de psicología*, 67 (4), 1-119.

Guillamón, A., Canto, E., y López, P. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(35), 236-241. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761699>

Hay, L. (1995). *Usted puede sanar su vida*. Hay House, Inc.

Herrera González, E., y Rojas Navarro, P. (2005). *Guía didáctica de juegos y actividades para el fortalecimiento de la autoestima en niños y niñas en condición de riesgo social [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Costa Rica]*. Repositorio Institucional . <http://hdl.handle.net/11056/14148>


Llamazares, A., y Urbano, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: el papel de variables familiares y escolares, 165 (7), 99-117.

López Jordán, M., y Gonzàles Medina, M. (2006). *Autoestima e inteligencia emocional en los niños*. Ediciones Gamma, S.A.

Martínez, G., y Alfaro, A. (2019). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes paceños. *Scielo*, 67 (5),1-18.

Mayneza. (2020). Autoestima,tipos,características y importancia. *Blog de superación personal y motivación para liberar toda tu grandeza*, 110 (6), 1-10.

Moral Jiménez, M., Ovejero Bernal, A., y Martín, P. (1998). *La construcción de la conexión entre percepción de la autoimagen física en adolescentes y la identidad psicosocial*. Aula Abierta.



Mosquera Pérez, A. (2013). *EL MALTRATO INFANTIL EN EL DESARROLLO EMOCIONAL GUÍA DE RECUPERACIÓN DE LA AUTOESTIMA DE NIÑOS/AS DE 4 A 5 AÑOS DE LA « ALDEA INFANTIL SUIZA» DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2012-2013* [Tesis de licenciatura, Instituto Superior Tecnológico Cordillera]. Repositorio Institucional.

Nadeau, M. (2005). *Juegos de relajación*. Editorial Sirio.

Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial en el proceso educativo. *Revista electronica «Actualidades investigativas en educacion»*. <http://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Panesso, K., y Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista electrónica Psyconex*, 78 (4), 1-9.




Pèrez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con éxito personal. *Asociación mexicana de alternativas en psicología*, 190 (8), 1-14.

Polaino-Lorente, A. (2004). *En busca de la autoestima perdida* Desclée de Brouwer, S.A.

Pons, L., y Portolés, C. (2012). *100 metáforas para cambiar la mirada* [Trabajo de Master, Universitat de Girona]. Repositorio Institucional. <https://bloccs.xtec.cat/escoladepapes/files/2012/11/metafores.pdf>

Quiroz Morales, M. (2015). *Influencia de la autoestima en la integración al aula de los niños y niñas del Primer Año de Educación Básica de la Escuela 9 de Julio, cantón Cayambe, provincia Pichincha año lectivo 2014*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4817/1/05%20FECYT%202322%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (5 ed.). The McGraw-Hill.



Rodríguez, C. (2017). Familia y autoestima. *Portal de educación infantil y primaria*, 77 (8), 1-8.

Rodríguez, R. (2004). Autoestima infantil. *Curso de Experto en Psicoterapia Infanto-Juvenil y Familiar*, 20. <https://es.scribd.com/doc/129458349/Ruth-Rodriguez-LAAUTOESTIMA-INFANTIL>.

Rodríguez-Garcés, C. R., Fuentes, M. G., y Fuentes, G. P. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista Reflexiones*, 1(100). doi:10.15517/RR.V100I1.43342

Rogers, F. (2003). *The world according to Mister Rogers: Important things to remember*. Hachette Books.

Santrock, J. (2003). *Psicología del Desarrollo en la Adolescencia*. McGRAW- HILL/Interamericana de España,S.A.U.



Seligman, M., y Braumeister, P. (2017). *La auténtica felicidad*. B de books.

Stenberg, R. (2002). Raising the achievement of all students: teaching for successful intelligence. *Educational Psychology Review*, 14(4), 383–393.

Tabernero, C., Serrano, A., y Mérida, R. (2017). Estudio comparativo de la autoestima en escolares de diferente nivel socioeconómico. *Psicología Educativa*, 23(1), 9-17. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pse.2017.02.001>

Torres, Y., Durán, E., Alemán, J., y Reyes, Á. (2021). Autoestima, medición antes y durante la pandemia. *Caribeña de ciencias sociales*, 189 (67), 1-14.

Towers, M. (2018). *Autoestima venza en su peor enemigo*. FC Editorial, Fundación Confemetal.



Válek de Bracho, M. (2007). *Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de Educación Superior*. Universidad Rafael Urdaneta. <http://site.ebrary.com/lib/uasuaysp/reader.action?docID=10576739>

Vargas Vargas, L., y Bustillos de Núñez, G. (2017). *Técnicas Participativa para la Educación Popular*. Tomo I.





Anexos

Anexo 1

Nombre del cuento: El camaleón

Autora: Ruth Rodríguez

Un camaleón orgulloso, que se burlaba de los demás por no cambiar de color como él. Pasaba el día diciendo: ¡Qué bello soy!

¡No hay ningún animal que vista tan señorial!

Todos admiraban sus colores, pero no su mal humor y su vanidad.

Un día, paseaba por el campo, cuando de repente, comenzó a llover.

La lluvia, dio paso al sol y este a su vez al arco iris.

El camaleón alzó la vista y se quedó sorprendido al verlo, pero envidioso dijo: ¡No es tan bello como yo!

¿No sabes admirar la belleza del arco iris? -Dijo un pequeño pajarillo que estaba en la rama de un árbol cercano.

Si no sabes valorarlo, continuó, es difícil que conozcas las verdades que te enseña la naturaleza.

¡Si quieres, yo puedo ayudarte a conocer algunas!

¡Está bien!: dijo el camaleón.

Los colores del arco iris te enseñan a vivir, te muestran los sentimientos.

El camaleón le contestó: ¡Mis colores sirven para camuflarme del peligro, no necesito sentimientos para sobrevivir!



El pajarillo le dijo: ¡Si no tratas de descubrirlos, nunca sabrás lo que puedes sentir a través de ellos!

Además, puedes compartirlos con los demás como hace el arco iris con su belleza.

El pajarillo y el camaleón se tumbaron en el prado.

Los colores del arco iris se posaron sobre los dos, haciéndoles cosquillas en sus cuerpecitos.

El primero en acercarse fue el color rojo, subió por sus pies y de repente estaban rodeados de manzanos, de rosas rojas y anocheceres.

El color rojo desapareció y en su lugar llegó el amarillo revoloteando por encima de sus cabezas.

Estaban sonrientes, alegres, bailaban y olían el aroma de los claveles y las orquídeas.

El amarillo dio paso al verde que se metió dentro de sus pensamientos.

El camaleón empezó a pensar en su futuro, sus ilusiones, sus sueños y recordaba los amigos perdidos.

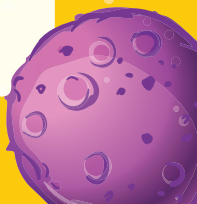
Al verde siguió el azul oscuro, el camaleón sintió dentro la profundidad del mar, peces, delfines y corales le rodeaban.


Daban vueltas y vueltas y los pececillos jugaban con ellos.

Salieron a la superficie y contemplaron las estrellas. Había un baile en el cielo y las estrellas se habían puesto sus mejores galas.

El camaleón estaba entusiasmado.

La fiesta terminó y apareció el color azul claro. Comenzaron a sentir una agradable sensación de paz y bienestar.





Flotaban entre nubes y miraban el cielo.

Una nube dejó caer sus gotas de lluvia y se mojaron, pero estaban contentos de sentir el frescor del agua.

Se miraron a los ojos y sonrieron.

El color naranja se había colocado justo delante de ellos.

Por primera vez, el camaleón sentía que compartía algo y comprendió la amistad que le ofrecía el pajarillo.

Todo se iluminó de color naranja.

Aparecieron árboles frutales y una gran alfombra de flores.

Cuando estaban más relajados, apareció el color añil, y de los ojos del camaleón cayeron unas lagrimitas. Estaba arrepentido de haber sido tan orgulloso y de no valorar aquello que era realmente hermoso.

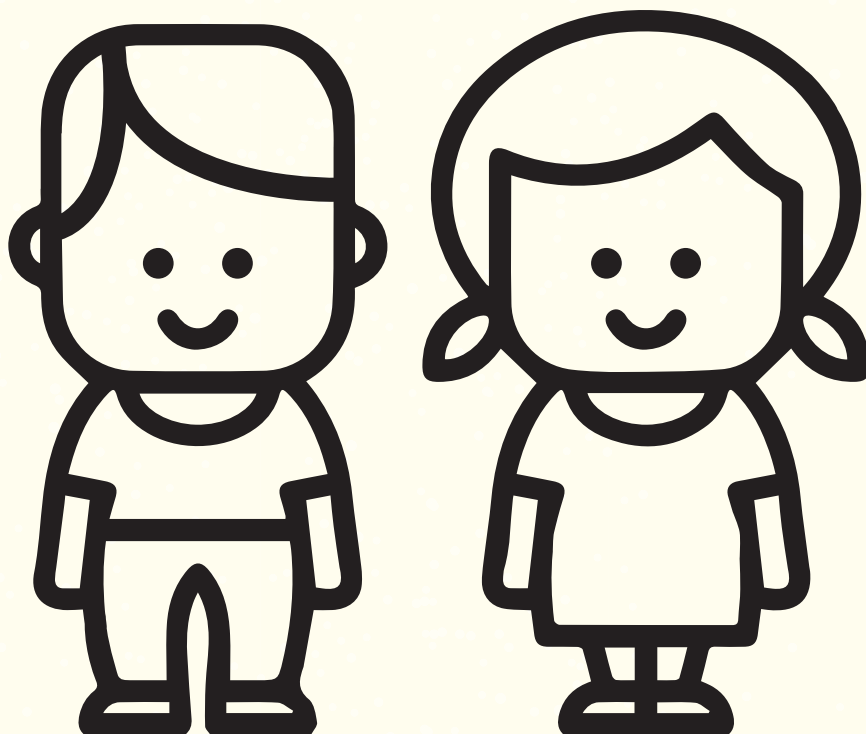
Pidió perdón al pajarillo y a los demás animales y desde aquel día se volvió más humilde.



Anexo 2

Figura 1.

Gráfico que ilustra la Felicidad de los Niños al Socializar



Anexo 3

Figura 2.

Gráfico que Ayuda a los Niños a Reconocer sus Características



Nombre:

Curso:



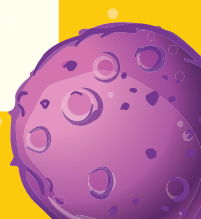

Anexo 4

Nombre del cuento: El Extraterrestre

Autores: Lita Pons y Chus Portolés

Un día un niño estaba en un parque y vio allí en un rincón, en un banco un extraterrestre muerto de frío. Fue para allí y le preguntó qué le pasa y el extraterrestre le dijo: “tengo frío, tengo hambre y no sé adónde ir, no conozco a nadie”. Entonces el niño le contestó: “ven a mi casa que mi madre ha hecho sopa y podrás comer”. Llegaron a casa y se sentaron en la mesa. Al ver la sopa y los cubiertos el extraterrestre se puso muy nervioso, cogió el tenedor y empezó a comer la sopa y claro, se la tiró toda por encima.

El extraterrestre se fue a un rincón y se puso a llorar diciendo que era tonto, que no era capaz de comer la sopa... (Le preguntamos al niño), ¿tú crees que el extraterrestre no es capaz de comer la sopa o es que no conoce los cubiertos? Claro, lo que pasa es que necesita la cuchara. De hecho, cogió la cuchara y se comió toda la sopa. A veces, en la escuela o cuando hacemos algo nos sale mal porque no encontramos la cuchara



Anexo 5

Cuento: Monedas de oro

Autores: Lita Pons y Chus Portolés

¿Sabes qué nos pasa? ...A veces somos como una moneda de oro. ¿Cómo la imaginas? Gorda, de oro, oro ...Cuando uno es pequeño, la moneda está reluciente. Pero a veces, cae en una pocilga, y los cerdos la van pisando... a la moneda se le va construyendo una capa oscura, todo es suciedad y al final ves una pelota de mierda... Ahora la tiran por aquí, ahora por allá. La moneda no se pierde nunca. ¿La moneda vale menos por estar sucia?

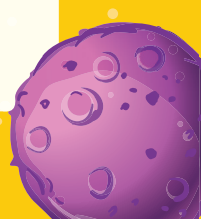



Anexo 6

Cuento: Vecino-Médico

Autores: Lita Pons y Chus Portolés

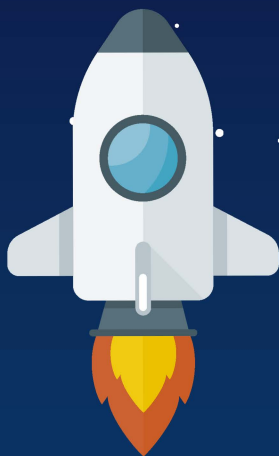
Me acuerdo de una señora que decía que estaba muy enfadada con una vecina suya que se encontraba mal. Todo el día se quejaba que se encontraba mal, que se encontraba mal y ella le dijo: “escucha, ¡ve al médico! Mira yo te doy el teléfono, este médico es buenísimo, llámalo, ya verás que bien te irá”. Entonces, esta señora me decía: “Estoy muy enfadada porque ya se lo he dicho muchas veces, se queja que está enferma, que no se encuentra bien pero no llama al médico”. Pero, no tenemos ningún derecho a enfadarnos. Podemos decir, bueno, otro día ya no se lo diré, no le daré el teléfono o no le haré caso. O cuando se queje le podemos decir que ya le dimos el teléfono, ¿Por qué no llamas al médico? Eso sí, eso sí que depende de mí. Pero que la señora llame y vaya al médico eso solo depende de ella.











**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Casa
Editora

ISBN: 978-9942-847-89-8

