



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

“ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA EN ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES”

AUTORÍA SONIA MARTÍN-BUENO MARTÍN
TEMÁTICA ALUMNOS DE INTEGRACIÓN
ETAPA EI, EP

Resumen

Muchos de los alumnos que presentan necesidades educativas especiales encuentran dificultades para desarrollar las tareas académicas que le son demandadas; por ello, empiezan a manifestar altos niveles de frustración ante la realización de las mismas.

De éste modo, el niño enseguida pierde la motivación y el interés, comienza a obtener malas notas y todo éste conjunto de variables le llevan a disminuir aún más su débil autoestima.

De ésta forma el niño entra en un círculo vicioso del que le resulta cada vez más difícil salir.

Ante ésta situación, nosotros los docentes, partiremos de la “Pedagogía del éxito“ (Escuela Nueva, Montessori...) ; desde ella se cree en las potencialidades del alumno y se plantean estrategias para desarrollar las capacidades del mismo, siempre desde un punto de vista positivo que valora los esfuerzos que realiza el alumno para aprender.

Tras el análisis de diferentes investigaciones se ha podido observar que los alumnos con necesidades educativas especiales suelen presentar unos niveles bajos de autoestima y autoconcepto que influyen de un modo significativo en el rendimiento académico.

Este es el motivo por el que a continuación presento un programa de intervención que contiene una serie de actividades que se pueden desarrollar en el aula ordinaria con todo el grupo clase tendentes a la mejora de la autoestima y el autoconcepto de aquellos alumnos que están integrados en el aula ordinaria; pero las mismas sirven a su vez para mejorar dichos aspectos en cualquier alumno aunque no sea alumno con necesidades educativas especiales.

Palabras clave

- Autoestima
- Autoconcepto



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Integración
- Imagen positiva
- Confianza.

1. CONCEPTUALIZACIÓN

Los términos autoconcepto y autoestima son empleados a menudo como sinónimos. No obstante, existe una pequeña diferencia entre ambos:

- ✓ Entendemos por *autoconcepto* los conocimientos y actitudes que cada uno tenemos de nosotros mismos.
- ✓ La *autoestima* es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido desarrollando a lo largo de nuestra vida según nuestra historia personal de éxitos y fracasos.

2. DIAGNÓSTICO DEL AUTOCONCEPTO.

Utilizaremos diferentes escalas y cuestionarios para evaluar el nivel de autoconcepto del alumno.

Los agentes implicados serán:

1. El maestro-tutor del alumno.
2. El propio alumno.
3. El maestro de PT.
4. El orientador del EOE.

Algunas de las Escalas y Cuestionarios son:

A) Escala de Observación del Autoconcepto Académico.

Recogerá la información de las conductas que se plantean en esta escala el maestro-tutor valorando la frecuencia de las mismas con una puntuación de 5 a 1.

- Ejemplo: Muestra confianza en sí mismo al expresar sus opiniones
C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

B) Cuestionarios autovalorativos del concepto de sí mismo.

A través de 4 sencillos cuestionarios el propio alumno evalúa su autoconcepto.

1º). *¿Cómo soy?* – (Adaptación simplificada del Cuestionario Coopersmith)

Nos ofrece una imagen general del autoconcepto que tiene el alumno.

- Ejemplo: “A menudo me gustaría ser diferente de cómo soy”. V – F.

2º). *¿Qué opinas de ti mismo?* – (Los tres cuestionarios que aparecen a continuación son adaptaciones de los cuestionarios utilizados por Brookover).

- Ejemplo:

“¿Cómo te consideras en los estudios comparándote con tus mejores amigos?

- Soy el mejor.
- Soy de los más buenos.
- Soy como la mayoría.
- Soy de los más torpes.
- Soy el peor.”

3º) *¿Qué opinan tus padres de ti?*

- Ejemplo:

“¿Qué notas crees que tus padres piensan que puedes alcanzar?”

- Casi todo sobresalientes.
- “ “ notables.
- “ “ bien.
- “ “ suficiente.
- suspenso la mayoría.

4º) *¿Qué opina tu profesor de ti?*

- Ejemplo:

“¿Crees que tu profesor piensa que tú eres capaz de terminar los estudios?”

- Sí, seguro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- b. Sí, puede ser.
- c. No lo sé.
- d. Puede que no.
- e. Seguro que no.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

Los objetivos del Programa son los siguientes:

1. Desarrollar el conocimiento de sí mismo.
2. Mejorar la imagen positiva y la confianza en sí mismo.
3. Vencer el complejo de inferioridad.
4. Desarrollar la confianza en los demás.

4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

- 4.1. Recursos Ambientales.
- 4.2. Recursos Personales.
- 4.3. Recursos Materiales.
- 4.4. Temporalización.
- 4.5. Agrupamientos.
- 4.6. Tipos de Actividades.

La baja autoestima está muy relacionada con una escasa motivación hacia la realización de las tareas. Por ello, nuestras estrategias metodológicas contendrán una alta carga motivacional.

Bajo el marco del aprendizaje significativo, desarrollaremos la motivación intrínseca del alumno. Para ello tendremos en cuenta aspectos tales como:

- El aprendizaje cooperativo es más motivante que el aprendizaje competitivo.
- El reconocimiento del éxito motiva más que el reconocimiento del fracaso.
- Las expectativas del profesor influyen en la motivación del alumno.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- El registro de los éxitos, progresos y logros en la consecución de los objetivos propuestos incrementará la motivación intrínseca.

4.1. Recursos Ambientales.

- Crear un clima positivo de confianza y comunicación interpersonal en el grupo. Esta atmósfera ha de permitir que el alumno se encuentre apoyado, respetado como ser individual y capaz de dirigir su propia acción.
- Se potenciará un clima de coordinación entre los diferentes profesionales que intervengan en el programa.

Relacionado con este aspecto organizaremos los espacios en los que se realizarán las diferentes actividades. Partiendo siempre de criterios flexibles, estableceremos como escenarios principales el aula ordinaria de referencia y el aula de apoyo a la integración. Incluiremos en la medida de lo posible el aprovechamiento de contextos más naturales y motivantes para el alumno como pueden ser: el patio del colegio, el jardín de la entrada, etc.

4.2. Recursos Personales.

Nosotros, como maestros de pedagogía terapéutica de apoyo a la integración llevaremos a cabo la coordinación del programa. En todo momento pediremos la colaboración del maestro tutor así como la de los diferentes profesionales que intervienen con el alumno. La planificación e implementación del programa la realizaremos nosotros y el tutor.

Se programarán actividades para desarrollar tanto en el aula ordinaria como en el aula de apoyo procurando siempre desarrollar la acción en un ambiente lo más normalizado posible. Si en algún momento las circunstancias no permitiesen desarrollar las actividades en el aula ordinaria, éstas se llevarán a cabo en el aula de apoyo a la integración.

- Los compañeros de aula, en especial los “compañeros tutor”, serán agentes muy importantes que nos ayudarán a llevar a cabo algunas de las actividades para mejorar la autoestima. Estos alumnos podrán ser referente y modelo a imitar por nuestro alumno.
- La familia juega un papel fundamental en el desarrollo del alumno, por ello la tendremos en cuenta para llevar a cabo el programa. No los llamaremos sólo para informarles sobre aspectos negativos o positivos del niño, sino también para invitarles a participar reforzando en casa el trabajo que ya estamos realizando en el Centro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

4.3. Recursos Materiales.

Entendemos por recursos materiales todos aquellos instrumentos o herramientas que utiliza el profesor y el alumno para mejorar el proceso de E-A.

Nosotros utilizaremos un material diverso, motivador, funcional y estructurador de la realidad.

A continuación nombraremos algunos de los recursos que utilizaremos:

A. Nuevas Tecnologías.

Utilizaremos diferentes programas informáticos para trabajar las áreas fundamentales del currículum. Una de las ventajas de este tipo de recursos es que despierta interés y motivación, incrementando de éste modo el rendimiento académico. Al aumentar el éxito de nuestro alumno en la consecución de las tareas, estaremos consiguiendo a la vez un aumento de su nivel de autoestima.

Entre los programas informáticos que podremos utilizar destacan los publicados en la Red Telemática Educativa de Andalucía: AVERROES; para la Ed. Infantil y Primaria:

1. Arquitectura.
2. Cantidades.
3. Compras.
4. El conejo “marmolejo”.
5. Programas de PIPO.

B. Recursos convencionales.

- Un espejo pequeño.
- Fotografías y revistas.
- Una alfombra.
- Material audiovisual: cassette y videos infantiles-juveniles en los que se trabajan diferentes valores relacionados con la imagen positiva de uno mismo.
- Material fungible: folios de colores, lápices, gomas, tijeras, pegamento, cartulinas, papel continuo, pintura de dedos, pinceles, témperas...
- Libros y cuentos diversos.
- Diario del alumno de elaboración propia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

4.4. Temporalización.

La planificación del programa la he realizado a comienzos del curso escolar por demanda de las necesidades de un grupo de alumnos que presenta baja autoestima.

- El programa lo llevaremos a cabo a lo largo de todo el curso.
- El desarrollo de la autoestima tendrá un valor intracurricular, es decir, estará presente en todas las áreas de un modo transversal.
- No obstante, semanalmente llevaremos a cabo **una sesión** en la que realizaremos actividades concretas para desarrollar la autoestima de un modo directo.

4.5. Agrupamientos.

Las diferentes actividades del programa se podrán realizar en el gran grupo clase, en pequeños agrupamientos así como en agrupamientos por parejas.

Uno de los criterios que tendremos en cuenta a la hora de ubicar al alumno que tiene baja autoestima en uno de estos grupos será que éstos faciliten al alumno la participación dentro del mismo.

Procuraremos que las actividades se lleven a cabo dentro del contexto menos restrictivo posible. Sin embargo, la no facilitación del mismo por parte de otro profesorado no impedirá la realización de las mismas.

4.6 Tipo de actividades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

➤ **Actividad Nº 1**

1. El maestro sugiere que se sienten en círculo. Expone la finalidad del ejercicio y motiva a todos. Pide sinceridad, escuchar con respeto y serenidad. Explica en qué consiste: uno tras otro dirán su nombre y su afición favorita. El vecino repetirá el nombre y la afición de su compañero.
2. Se pide un minuto de reflexión para pensar cada uno en su afición preferida.
3. El maestro empieza la puesta en común y sigue por el alumno de su derecha.
4. Terminada la rueda, se invita a algunos que recuerden lo dicho por otro compañero.
5. El educador resume las aficiones que se han expresado, las valora positivamente y les anima a cultivarlas. Subraya, en especial, lo expresado por aquellos alumnos más necesitados de confianza y seguridad.
6. El maestro explica que se hará una segunda ronda en la que cada uno expresará su vocación futura, lo que le gustaría ser el día de mañana. Pide un minuto para pensarlo.
7. Se inicia la ronda en sentido inverso.
8. Terminadas todas las exposiciones, el educador las reúne y las juzga elogiosamente y les motiva a que desde hoy se capaciten y preparen.

➤ **Actividad Nº 2**

1. El educador sugiere que los alumnos del pequeño grupo (6/8 alumnos), se reúnan por parejas. Expone que la finalidad del ejercicio es conseguir que cada uno descubra o conozca mejor sus cualidades positivas. Reunidos en parejas, los alumnos resaltarán todas las cosas buenas que ven en su compañero y las anotarán en su cuaderno.
2. De un modo paralelo, el educador supervisará discretamente la actividad de cada pareja. Transcurridos unos minutos, se hará una puesta en común de todo el pequeño grupo. Por parejas irán exponiendo las cualidades positivas que han resaltado en cada uno. El resto del grupo podrá añadir más cualidades positivas de cada una de las parejas.
3. Finalmente, el educador aprovechará la ocasión para reafirmar y elogiar esa imagen valiosa en cada caso, animándole a tener fe consigo mismo. Pide a otros alumnos que expresen lo que han sentido cuando han escuchado lo que les decían en particular.

➤ **Actividad Nº 3**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

1. El profesor o tutor pide que se sitúen en círculo o semicírculo. Expone la finalidad que se persigue en esta actividad. Explica en qué consiste: “uno tras otro irán diciendo: **Me siento orgulloso de...** , expresando una cualidad o destreza personal. Después de cada intervención se pide a los presentes que confirmen lo dicho por el compañero, aduciendo algún hecho que demuestre la verdad de lo declarado.
Se deja unos minutos de silencio para pensar.
2. El educador solicita energía y decisión para expresarse con confianza en su valoración. Solicita también que los otros sepan corroborar al compañero, apoyándole.
3. Termina la sesión el educador agradeciendo la sinceridad de todos.

➤ **Actividad Nº 4**

1. Con el objetivo de que el alumnado aprenda a identificar y a expresar sus propios sentimientos y emociones, propondremos a los alumnos que confeccionen su propio diario de una manera personal y creativa.
2. En él anotarán, al menos, una vez por semana algunos de los sentimientos y emociones que han experimentado a lo largo de la semana.

➤ **Actividad Nº 5**

1. Se forman parejas a la libre elección de los alumnos. El maestro explica el objetivo del ejercicio. Se expone en qué va a consistir: vamos a recorrer un itinerario durante el cual uno actuará de ciego, con los ojos cerrados, dejándose conducir por su pareja.
El que guía le irá diciendo a su compañero “ciego “ `por donde van caminando, le irá previniendo de los obstáculos y le inspira confianza en que no caerá ni chocará. Le cogerá del brazo para guiarle. El “ciego” debe confiar plenamente en su guía, debe caminar con los ojos cerrados y jamás debe abrirlos.
Así lo harán durante cinco minutos y a continuación se cambian los papeles. Se repite la secuencia con el otro compañero.
2. Se inicia la marcha y se regresa en el tiempo convenido.
3. Terminada la marcha de todas las parejas, se reúnen todos y expresan cómo se han sentido, como ciegos y como guías.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

➤ **Actividad Nº 6**

1. Se organizan grupos de cuatro alumnos, se entrega a cada grupo el material necesario para hacer un gran mural. Puede pedirse previamente a cada grupo que traiga a clase el material que vaya a necesitar con este fin.
2. Instrucciones a los grupos:
“Vais a realizar un gran mural que presente las cualidades positivas que tiene cada uno de los miembros del grupo. Para ello: hablad unos minutos sobre qué cualidades positivas tenéis cada uno de los componentes del grupo, y cómo las vais a representar.
Construir un mural que exprese este conjunto de cualidades, pero, ¡atención!: nadie del grupo debe quedar excluido. Deben representarse cualidades de todos. Elegid sólo cualidades positivas. Elegid el mismo número de cualidades para cada uno: una, dos, tres...”
3. Cada grupo expondrá su mural en público: en las pizarras o en las paredes de la clase.
4. Por turno, cada grupo va explicando qué ha querido expresar en su mural y cómo lo ha expresado.
5. Cuando todos los grupos hayan terminado, el tutor puede guiar la reflexión y sobretodo lo comentado anteriormente.

➤ **Actividad Nº 7.**

EL ESPEJO MÁGICO.

Se trata de un ejercicio para realizar en grupo pequeño. No obstante, y dependiendo del clima y situación del grupo, podría realizarse con un grupo más numeroso.

1. El tutor introduce el juego viendo un fragmento de la película de dibujos Blanca Nieves y el espejo encantado. Recuerda la frase: “Espejo, espejito, dime: ¿quién es la más hermosa del reino? – Nosotros, dice, vamos a tener también aquí un espejo mágico al que vamos a preguntar:

“Espejo, espejito, dime lo que ves: dime lo que más te gusta de mí”.

2. Cada alumno debe mantener, por turno, el espejo y pensar lo que más le gusta de sí mismo; es como si el espejo realmente se lo dijera. Deja el espejo e informa al grupo sobre lo que el espejo “le ha dicho”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

3. Terminada la primera ronda, puede hacerse una segunda vuelta, de tal modo que el espejo diga a cada uno una cualidad de la persona que tiene a su derecha.

➤ **Actividad N° 8.**

EL PROTAGONISTA DE LA SEMANA.

Esta es una técnica utilizada en Infantil y en Primaria para mejorar la autoestima del niño. Consiste en seleccionar cada semana un niño protagonista. Para que el resto de los compañeros del aula tengan información sobre quién es y cómo es su vida, el protagonista llevará fotos de su familia y su casa, así como cualquier objeto personal que quiera mostrar: una mascota, dibujos de cuando era pequeño, una colección de postales... Se anima a los padres a que participen, enviando notas que relaten anécdotas de la vida de su hijo. Todo lo recopilado, se colocará en el cartel de protagonista y estará allí expuesto hasta el viernes. En la cartulina, se reservarán además, tres espacios que llevarán por título: “lo que le gusta comer”, “le gusta jugar a...” y “cosas buenas de...”. En este espacio cada niño de la clase anotará lo que haya observado del protagonista durante la semana y firmará en él. Al final de la semana, se lee el cartel y el protagonista se lo lleva a casa.

5. EVALUACIÓN.

Llevaremos a cabo la evaluación del proceso de E-A de un modo globalizador.

- Por una parte evaluaremos nuestra propia planificación, la coordinación entre profesionales así como el desarrollo del programa. Teniendo en cuenta que la evaluación tendrá un carácter procesual, podremos ir realizando las modificaciones que consideremos oportunas para mejorar la puesta en marcha de las diferentes actividades.
- Por otro lado, evaluaremos el grado de consecución de los objetivos programados. Analizaremos las dificultades que se hayan encontrado a la hora de la puesta en marcha del programa. Del mismo modo resaltaremos los logros personales que el niño ha conseguido con respecto a la mejora de su autoestima.

Para conocer de un modo más exhaustivo los avances que el niño ha conseguido gracias al programa, realizaremos de nuevo la pasación de las escalas y cuestionarios utilizados en el diagnóstico inicial.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Como consecuencia de ello, lograremos que estos alumnos:

1. Actúen con independencia.
2. Asuman responsabilidades con facilidad.
3. Afronten nuevos retos con entusiasmo.
4. Estén orgullosos de sus logros.
5. Demuestren amplitud de emociones y sentimientos.
6. Toleren bien la frustración.
7. Se sientan en definitiva CAPACES.

Todo ello repercutirá de forma directa en su rendimiento académico, mejorando el nivel de competencia curricular del alumno así como su socialización. Por otro lado habremos logrado un desarrollo integral del alumno.

6. COLABORACIÓN FAMILIAR

Partimos de que la familia y la escuela son de los agentes educativos más influyentes en el niño. Éste es el motivo principal por el que se hace necesario e imprescindible establecer canales de participación y comunicación fluida.

Me gustaría incidir en el aspecto positivo de las entrevistas o encuentros con la familia. El comentarles las cosas positivas que sus hijos hacen o demuestran con sus conductas no sólo ayuda a obtener una colaboración incondicional por parte de la misma, sino que proporciona a los padres un sentimiento de tranquilidad, bienestar y confianza, porque su hijo está resultando ser una persona abierta, feliz, simpática, compasiva...

Le ofreceremos a la familia orientaciones para que desarrollen desde el hogar los objetivos que nos hemos planteado en el programa, aprovechando el contexto natural de la casa.

Entre las pautas de actuación que le ofreceremos a la familia para que refuerce la autoestima de sus hijos destacan:

- 1) Resaltar los aspectos positivos de su conducta e ignorar los negativos.
- 2) Ayudarles a enfrentarse a sus errores sin encubrirlos.
- 3) Ayudarles a autoevaluar su conducta correctamente.
- 4) Ayudarles a aceptar sus limitaciones.

BIBLIOGRAFÍA



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Manual de la autoestima. Mampa 1995.
- Garma, A. y Elexpuru I, 1999. El autoconcepto en el aula.: Recursos para el profesorado. Barcelona: Edebé. España.
- Alcantara, Jose A. : “Como educar la autoestima” Edit. CEAC. S.A. España. 1993
- INTERNET: “Recursos para el aula: la autoestima”.
- www. Psicopedagogía.com

Autoría

- Nombre y Apellidos: SONIA MARTÍN-BUENO MARTÍN
- Centro, localidad, provincia: CEIP “ARTURO DEL MORAL” CABRA DEL SANTO CRISTO. JAEN
- E-mail: soniapinospuente@hotmail.com