upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

AUTOESTIMA Y EMOCIONES: CÓMO AFECTAN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Autora: Itziar Oria Baraibar

Tutoras: Sara Martínez de Morentin Osés

Rebeca Echavarri Aguinaga

Entregado en Pamplona: 16/06/2021

RESUMEN

Factores como la gestión de las emociones y la autoestima son importantes e influyentes en el rendimiento académico de los/las adolescentes. Existen varios estudios al respecto, pero ninguno de ellos evalúa el efecto de entrelazar la enseñanza de las matemáticas y trabajar la gestión de las emociones. Este TFM examina una propuesta de intervención analizando su impacto en la mejora del rendimiento académico del alumnado a través de un aumento en su autoestima y una mejor gestión de las emociones, todo ello enfocado en la didáctica de las matemáticas en PMAR (Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento). Tras el análisis de los resultados, se demuestra que la propuesta de intervención planteada ha ayudado a que el alumnado gestione sus emociones de manera correcta y aumente su autoestima.

Palabras clave: Emociones, autoestima, mejora del rendimiento académico, casos prácticos, didáctica de las matemáticas, PMAR.

ABSTRACT

Factors such as the correct management of our emotions and self-esteem, are important and influential in the academic performance of adolescents. There are several studies about it, but none of them evaluate the effect of intertwining the teaching of mathematics and work on managing emotions. This TFM examines an intervention proposal analyzing it´s impact on improving the academic performance of students through an increase of their self esteem and better management of their emotions, all focused on the didactics of mathematics in PMAR (Program to Improve the learning and Performance). After the analisis of the results, it is shown that the proposed intervention has helped the students to manage their emotions correctly and an increase of their self-esteem.

Keywords: Emotions, self-esteem, improvement of academic performance, case studies, didactics of mathematics, PMAR.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

LISTA DE TABLAS

LISTA DE ABREVIACIONES

SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
IES	Instituto de Educación Secundaria
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
PMAR	Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento
RAE	Real Academia Española
TFM	Trabajo fin de Máster
UD	Unidad Didáctica
PILE	Plan de Impulso de Lenguas Extranjeras

Mi mejor amigo es el que saca lo mejor de mí.

– Henry Ford

Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría.

– Aristóteles

1. INTRODUCCIÓN

El tema que vamos a tratar en el TFM, la autoestima y la gestión de las emociones, es de gran importancia en relación con la docencia en la etapa de Educación Secundaria. Tal y como indica *García Retana (2012)* en su tesis "La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje", a lo largo de los años, en el proceso educativo se ha tendido a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales y de una alta autoestima.

Así pues, indica que, para un desarrollo integral del alumnado, se deben de tener en cuenta ambos aspectos ya que se crean los pilares básicos del método de aprendizaje, que posteriormente una persona utilizará a lo largo de toda su vida.

En este trabajo examinaremos cómo entrelazar la docencia de las matemáticas y la gestión de las emociones en el aula de PMAR (Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento), con el fin de ayudar a mejorar el rendimiento académico y su autoestima.

Para todo ello, la comunicación entre alumno/a y profesor/a es fundamental, ya que posibilita una mayor seguridad y confianza a la hora de conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, al profesorado también le permite tener una valoración propia de los conocimientos y puede determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada. A su vez, puede proponer nuevas metas, ser más creativo e inspirar confianza y seguridad al alumnado.

La labor docente es importantísima para fomentar la autoestima y la gestión correcta de las emociones de los alumnos/as, ya que, si existe una relación entre los niveles de autoestima y los niveles de aprendizaje, entonces aumentar la autoestima de los/las alumnos/as significa mejorar sus niveles de aprendizaje y de igual forma las posibilidades de éxito de estos en la vida privada y profesional (*Acosta Padrón, 2004).*

Existen varios estudios relacionados con los conceptos de las emociones y la autoestima: (*Lomelí-Parga y otros, 2016; Reina Flores y Oliva, 2015; Itzel Silva-Escorcia y Mejía Pérez, 2015; Gutiérrez Saldaña y otros, 2007; Sotil Brioso y Quintana Peña, 2002; Pellicer Palacín, 2008).* Sin embargo, ninguno de ellos evalúa el efecto de enlazar la enseñanza de las matemáticas y trabajar la gestión de las emociones. De esta manera, este trabajo final de Máster tiene como objetivo evaluar si la propuesta de intervención formulada para el aula de PMAR (Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento), mejora el rendimiento académico de las matemáticas, a través de un aumento en su autoestima y una mejor gestión de las emociones.

La información para realizar este estudio se ha recopilado utilizando como instrumento la encuesta. Es decir, se ha elaborado un cuestionario de varias preguntas tipo test, que se ha distribuido online antes y después de la intervención. La población objeto de estudio son los/las estudiantes de 2º PMAR del instituto I.E.S Sancho III El Mayor, situado en Tafalla.

Este programa pretende dar una atención más personalizada a los alumnos/as, ya que tienen problemas en el aprendizaje. El aula está compuesta de 9 alumnos/as procedentes de diferentes culturas y nacionalidades: una alumna argentina, un alumno sirio, un alumno búlgaro, una alumna colombiana, una alumna de etnia gitana, un alumno y tres alumnas con nacionalidad marroquí.

La mayoría de los alumnos/as tienen diversos problemas familiares, problemas en el aprendizaje, dislexia, falta de motivación, diversidad cultural, problemas con el lenguaje, absentismo escolar y en muchos casos con escasez de recursos económicos.

En cuanto a la metodología aplicada para la evaluación del impacto de la autoestima y la gestión de las emociones en el aprendizaje consiste en comparar las respuestas sobre autoestima y los resultados académicos del grupo antes y después de realizar una actividad orientada a aumentar la autoestima. Es decir, primero se ha realizado un cuestionario online de tipo test para evaluar el nivel inicial de autoestima de los alumnos/as. Posteriormente, se han realizado diversas actividades a lo largo de cinco semanas, y finalmente se ha vuelto a efectuar el mismo cuestionario, para observar la evolución. De este modo, a partir de los datos recogidos en los dos test, se ha realizado un estudio estadístico descriptivo de diferencia de medias y un análisis de regresión.

Este informe presenta su estructura en nueve secciones. Después de la introducción, en el segundo apartado se describe el marco teórico que contextualiza el impacto de la autoestima y la gestión de las emociones en el rendimiento académico. En la tercera sección se explican los objetivos de trabajo, en la cuarta se comenta la metodología utilizada y en la quinta se describen los resultados. En la sección sexta se plantean diversas propuestas de intervención y propuestas individualizadas con el fin de aumentar la autoestima y la correcta gestión de las emociones para mejorar el rendimiento académico en el aula de PMAR. En el último apartado se presentan las conclusiones del trabajo y la octava sección hace referencia a la bibliografía utilizada.

Por último, la sección novena se destina a los anexos donde se especifica de manera detalla el test realizado y los ejercicios para las propuestas de intervención individualizadas.

2. MARCO TEÓRICO

En este apartado se especificarán las bases sobre las que se construye este estudio de investigación. Para ello, primero, se hablará tanto del concepto de la autoestima como de la gestión de las emociones, y por último se presentarán las diferentes conclusiones a las que se ha llegado.

Rosenberg (2009) entiende la autoestima como un "sentimiento hacia uno mismo/a, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características". Por otro lado, la palabra emoción proviene del latín. Significa la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Así pues, la gestión de emociones *(Bisquerra, 2000)* es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, lo cual supone tomar conciencia de la relación entre la cognición, el comportamiento y la emoción.

En este orden de cosas, se debe indicar que cada emoción se genera habitualmente como una respuesta a un hecho externo o interno y es necesaria para afrontar las diferentes situaciones que nos surjan *(Bisquerra, 2000).*

De esta forma, las emociones podemos clasificarlas como básicas o complejas, positivas o negativas. Por un lado, las emociones básicas o primarias son aquellas que se distinguen fácilmente y, por otro lado, las emociones complejas solo un/una buen/a observador/a puede detectarlas, prestando atención a todas las partes del cuerpo, tales como: expresiones faciales, la voz, los movimientos, los gestos y el grado de nerviosismo.

Respecto a las emociones positivas, se experimentan básicamente cuando se consigue un objetivo previamente establecido y consiste en el bienestar que proporcionan emociones como por ejemplo la euforia o la alegría.

Las emociones negativas son desagradables y se experimentan cuando no se consigue un objetivo o bajo cualquier amenaza o pérdida. (*Bisquerra, 2000)* ha creado una clasificación desde una perspectiva psicopedagógica, pensada para ser utilizada en la educación emocional. *(Anexo 2, tabla 12).*

Respecto a la autoestima, debe ser un objetivo prioritario de la educación y de los programas de intervención (*Esnaola, Goñi & Madariaga, 2008).* Es considerado como uno de los más importantes para el aprendizaje, ya que es difícil concebir una persona exitosa en el ámbito académico, si no se cuida y se quiere ella misma (*Castañeda, 2011).*

En algunos casos, los/las adolescentes tienen una baja autoestima y esto puede ser debido a una serie de fracasos continuos que han retraído su propia percepción y han debilitado el afecto que tienen hacia ellos/ellas mismos/as, (*Silva- Escorcia y Mejía Pérez 2015).*

Existe una correlación positiva entre autoestima y logro académico al observar que cuanto mayor es la autoestima, mayor rendimiento escolar se alcanza, mientras que la menor autoestima conlleva un menor rendimiento académico (*Gutiérrez Saldaña, Camacho Calderón, Martínez Martínez, 2007*). Así pues, la autoestima puede ser modificada a través de la instrucción directa y dicha instrucción puede ayudar a conseguir un mayor logro académico.

Teniendo en cuenta que hay distintas inteligencias (cognitiva, emocional y creativa), en relación a la gestión de las emociones, la inteligencia emocional es imprescindible para el bienestar y desarrollo integral de los adolescentes. Muchas veces no es fácil identificar lo que se siente y en ocasiones se intenta ocultar. De este modo, los sentimientos juegan un papel esencial en la vida y en el instituto (*Herrera, 2007),* por lo que son factores que debemos tener en cuenta a la hora de dar clase.

Goleman (2019) menciona que nuestras emociones son una guía de nuestras actuaciones y resalta la importancia de identificarlas, para después, poder tratarlas correctamente. Además, señala la relevancia del correcto manejo de las emociones y la empatía, para poder hacer frente a diversos problemas que nos surgen en el entorno tanto académico como social.

Así pues, tal y como indica *Castañeda (2011)*, los/las adolescentes tienen unas expectativas, y para su realización, es necesario una buena autoestima, el conocimiento de sí mismos, los aspectos emocionales, afectivo-familiares, aspectos económicos y valores. Estos términos son relevantes también en el ámbito académico, ya que pueden influir de manera directa en el éxito o fracaso escolar. El origen del bajo rendimiento escolar no sólo se debe a aspectos cognitivos, sino que en su dinámica participan factores de autoestima y emocionales.

Se debe tener en cuenta que la adolescencia es un periodo especialmente relevante para la formación de la autoestima, ya que los/las adolescentes se muestran vulnerables, y en ocasiones se experimenta una disminución en la misma (*Twenge y Campbell, 2001).* A su vez, la correcta gestión de las emociones también es fundamental puesto que esta etapa se caracteriza por la práctica de acontecimientos novedosos (*Steinberg y Morris, 2001; Twenge y Campbell, 2001*) y a veces su estabilidad emocional se ve afectada (*Larson, Moneta, Richards y Wilson, 2001).*

De esta manera, existen diversos estudios (*Lomelí-Parga y otros, 2016; Reina Flores y Oliva, 2015; Itzel Silva- Escorcia y Mejía Pérez, 2015; Gutiérrez Saldaña y otros, 2007; Sotil Brioso y Quintana Peña, 2002; Pellicer Palacín, 2008)* que describen diversas formas en las que los/las docentes podemos estimular a los/las adolescentes para que fortalezcan e incrementen su autoestima y aprendan a gestionar las emociones.

Una de las principales acciones sería el descubrimiento de lo que se siente, para ello es necesario identificar el sentimiento a través de respiraciones conscientes, y también observar lo que los demás sienten. Asimismo, se debe reflexionar lo que se hace, utilizando un espacio para realizar ejercicios de relajación, que ayuden a identificar los sentimientos negativos y positivos, aceptándolos sin ninguna justificación ni culpándose a sí mismo/a.

Otras acciones podrían ser por ejemplo, la inclusión y materialización del arte en el aula (la creación de obras plásticas y gráficas, la lectura de textos en donde se identifiquen, la escritura como medio antidepresivo, la visualización de películas y desarrollo de argumentos, la producción de un archivo fotográfico personal o escolar), las actividades extraescolares (olimpiada matemática, excursiones relacionadas con las matemáticas y las ciencias), la enseñanza y práctica de diferentes actividades de relajación (yoga, meditación, taichí, o pilates) (*Itzel Silva- Escorcia y Mejía Pérez, 2015)* o la estimulación constante del pensamiento positivo.

3. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

El principal objetivo de este trabajo es evaluar si la propuesta de intervención formulada mejora el rendimiento académico de las matemáticas, a través de un aumento en su autoestima y una mejor gestión de las emociones o no. Además, se trata de contribuir al diseño de prácticas o intervenciones que se puedan aplicar al alumnado, para mejorar su autoestima y gestión de las emociones.

Para alcanzar el objetivo especificado con anterioridad, se ha diseñado una unidad didáctica para poner en práctica diversas actividades relacionadas con la mejora de la autoestima y la correcta gestión de las emociones.

Además, se han realizado varias propuestas individuales como colectivas, (tanto para profesores como para alumnos/as) de intervención en el aula.

Como consecuencia de producirse un incremento de la autoestima y una mejora en la gestión de las emociones, los resultados deberían verse afectados de manera positiva. De lo contrario, si se produjese una disminución de la autoestima y gestión de las emociones, los resultados serían negativos.

De esta manera, la hipótesis que se tratará de argumentar a lo largo de la realización de la investigación es que los resultados sean positivos y el alumnado mejore gestionando correctamente las emociones y aumentando su autoestima.

Diversas investigaciones y artículos examinan ambas variables de manera separada, por lo que este TFM pretende analizar cada una de ellas, relacionándolas entre sí mediante diversos estudios de casos prácticos, enfocándolo en la didáctica de las matemáticas.

Sobre todo, nos centraremos en las cualidades emocionales y en potenciar la autoestima; incluyendo la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, valorarse a sí mismo/a, el control de nuestro temperamento, la capacidad de adaptación, la capacidad de resolver los problemas y el respeto hacia los demás y hacia sí mismo/a.

En definitiva, evaluamos si un trabajo continuado de las habilidades de expresión, comprensión y regulación emocional puede mejorar la atención, la motivación y en consecuencia el rendimiento académico de los alumnos/as. La consecución de dicha respuesta es una de las cuestiones más importantes para llevar a cabo una correcta labor docente.

Así pues, los resultados se tendrán en cuenta, para tratar de contribuir en la mejora continua de los/las estudiantes. Para ello, sería conveniente tratar de incluir los consejos citados en el día a día de los alumnos/as, con el fin de que obtengan el mayor éxito académico posible.

Los objetivos específicos definirán los pasos para obtener el objetivo principal:

1. Evaluar el incremento de la autoestima y la gestión de las emociones
2. Examinar el interés mostrado por el alumnado
3. Analizar el rendimiento académico

4. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 MUESTRA

Los participantes de esta investigación son 9 alumnos/as de aula de diversificación en el ámbito científico-matemático de 2º de PMAR del I.E.S Sancho III El Mayor de Tafalla. Este instituto es de titularidad pública dependiente del Gobierno de Navarra y su oferta educativa es de ESO y Bachillerato.

En dicha aula, el 77,8% son chicas, mientras que el 22,2% son chicos. Los/las estudiantes tienen edades comprendidas entre los 14 y 16 años, puesto que una de las condiciones para poder entrar en dicho programa es haber repetido al menos una vez en la etapa educativa o tener dificultades en el aprendizaje.

Todos ellos/ellas tienen una buena actitud y buen comportamiento, pero se les incorpora en este tipo de programa ya que se considera que trabajan mejor en grupos más reducidos. En cuanto a la edad, tal y como se muestra en la *Tabla 1*, la más frecuente en dicha aula es de 14 años.

Tabla 1: Distribución de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje
Genero Chico Chica	3 6	22,2% 77,8%
Edad 14 15 16	5 2 2	78,9% 10,55% 10,55%

Además, cabe destacar que el porcentaje del alumnado inmigrante en el aula es muy elevado. Tal y como se observa en el siguiente gráfico 1, el 89% de los alumnos/as no tiene nacionalidad española. En concreto, hay un elevado porcentaje de marroquíes, ya que representan el 45% del total, es decir, casi representan la mitad del alumnado de 2º PMAR.

En cuanto a las demás nacionalidades, hay un alumno o alumna de cada una de ellas. Una alumna de nacionalidad argentina, una alumna de nacionalidad colombiana, una alumna de nacionalidad española, un alumno de nacionalidad búlgara y otro alumno sirio.

Gráfico 1: Nacionalidades del alumnado

Fuente: Elaboración propia.

Todos los alumnos/as han sido incorporados este año a PMAR, ya que tal y como indica la orden Foral 54/2015, de 22 de mayo, del consejero de educación, donde se regulan los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento en la educación secundaria obligatoria en los centros educativos de la Comunidad Foral de Navarra, dicho programa es aplicable en 2º PMAR y 3º PMAR.

4.2 METODOLOGÍA

Para realizar este estudio sobre el impacto de entrelazar la docencia de las matemáticas y el aumento de la autoestima, se ha diseñado una unidad didáctica que consiste en realizar diversas actividades relacionadas con la correcta gestión de las emociones y el aumento de la autoestima.

Además, el alumnado ha respondido a dos encuestas. Una primera para medir la situación inicial del nivel de la autoestima y gestión de emociones, y después otra segunda para evaluar su evolución una vez que han realizado los ejercicios planteados en la unidad didáctica.

4.2.1 CUESTIONARIO

La encuesta, está compuesta de 43 preguntas de tipo test, donde A= Muy de acuerdo, B= Algo de acuerdo, C= Algo en desacuerdo y D= Muy en desacuerdo. Tras una breve introducción, las dos primeras preguntas son de tipo texto donde se debe escribir el correo electrónico y la edad. Posteriormente se incluyen las preguntas de tipo test, todas ellas de respuesta obligatoria.

Ambas encuestas han sido respondidas por todos los alumnas/as de 2º PMAR del instituto I.E.S Sancho III El Mayor de Tafalla.

Los días señalados para realización de dichos cuestionarios han sido el día 13 de abril de 2021, primer día después de las vacaciones de Semana Santa para el primer cuestionario, y el día 15 de mayo de 2021 para el segundo. Así pues, el intervalo de tiempo entre el primer cuestionario y el segundo es de aproximadamente un mes.

Para dicho estudio se han obtenido a partir de la encuesta, 44 variables métricas y no métricas, todas ellas relacionadas con la autoestima y la gestión de las emociones.

En cuanto a la última variable, índice de autoestima, se han sumado todas las puntuaciones obtenidas en el resto de las cuestiones para posteriormente poder analizar los datos correctamente.

En la siguiente tabla se especifican las variables de la muestra:

Tabla 2: Preguntas de la encuesta

VARIABLES	
1.- No siempre hago todo mal	23.- Pienso que los demás compañeros/as no sacan mejores notas que yo en matemáticas
2.- A menudo el profesor/ la profesora me llama la atención con razón.	24.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a
3.- Siempre estoy contento/a	25.- Soy una persona que escucha a los demás
4.- Mis familiares me exigen poco en los estudios	26.- Me considero una persona paciente
5.- No me pongo nervioso/a cuando tenemos examen	27.- Me siento muy satisfecho/a conmigo mismo/a
6.- Siempre pienso que voy a aprobar	28.- Estoy contento/a con mis notas
7.- Muchos de mis compañeros/as dicen que soy bueno/a para los estudios	29.- Mis familiares están contentos/as con mis notas
8.- No me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor/a	30.- Pienso que soy una persona lista
9.- Pienso que no soy un/a fracasado/a en todo	31.- Soy bueno/a para las matemáticas
10.- Normalmente no olvido lo que aprendo	32.- Estoy muy contento/a con mi cuerpo
11.- Hay veces que realmente pienso que no soy un/a inútil	33.- Tengo muchos amigos/as
12.- A veces creo que soy buena persona	34.- Estudio mucho todos los días
13.- Siempre pienso que los demás no tienen la razón	35.- Las matemáticas que estudiamos en el colegio son útiles para la vida
14.- No me preocupa mucho qué piensan los demás de mí	36.- Tengo una actitud positiva hacia mí misma/o
15.- Muchas veces pienso que me quieren	37.- Creo que he logrado muchos éxitos en la vida
16.- No le echo la culpa a los demás de las cosas que yo hago mal	38.- Creo que puedo lograr cualquier cosa que me proponga
17.- No me gustaría ser otra persona	39.- Estoy feliz de ser como soy
18.- Cuando me enfado no digo lo primero que se me pasa por la cabeza	40.- Tengo una de las mejores familias de todo el mundo
19.- Cuando estoy triste lloro	41.- Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas
20.- Si me enfado no insulto	42.- Soy una persona agradable
21.- Con frecuencia me siento que no soy menos que los demás	43.- Índice de autoestima
22.- No me avergüenzo de mí mismo/a	44.- Rendimiento académico

4.2.2 IMPLEMENTACIÓN DE LA PRÁCTICA

En este epígrafe se especifica la implementación de la práctica poder desarrollar el estudio. Para ello, en las tablas 4 y 5 se muestra la temporalización de las sesiones y el calendario de distribución de estas.

Los días que están sombreados con un tono verdoso no se realizan actividades para reforzar o mejorar la autoestima y gestionar las emociones ya que son días festivos.

Por otro lado, el día 13 de abril se comparte el cuestionario mediante Google Classroom a todos los alumnos/as de clase y se dedica un máximo de 15 minutos para completarlo. Posteriormente, el día 15 de mayo se envía de nuevo el cuestionario, para analizar si después de haber realizado todas las actividades se ha mejorado la autoestima.

4.2.3 LA UNIDAD DIDÁCTICA

El periodo de actividades de la Unidad Didáctica planteada es en total de cinco semanas. Un día por semana se realizan actividades para gestionar las emociones y otro día para mejorar la autoestima. Además, durante todo el periodo se aplican técnicas de refuerzo positivo constante tanto de manera verbal (expresiones de ánimo y de aprobación, comentarios acerca del desarrollo de la actividad desarrollada...) como no verbal (mediante sonrisas, palmadas en la espalda o brazo y gestos de aprobación). Ambas actividades se van alternando cada semana, y en cada sesión se emplearán 20 minutos, tal y como se especifica en las tablas 3 y 4.

Tabla 3: Temporalización de las sesiones

Programación	Horario
Gestión de emociones	Martes de 13:40 a 14:00 y Viernes de 12:45 a 13:05
Mejora de la autoestima	Martes de 13:40 a 14:00 y Viernes de 12:45 a 13:05
Refuerzo positivo	Lunes de 11:30 a 12:25, Martes de 13:40 a 14:35, Miércoles de 8:25 a 9:20 , Jueves de 9:20 a 10:15 y Viernes de 12:45 a 13:40
Vacaciones	
Cuestionario	Lunes de 11:30 a 12:00
Libre	

Fecha de inicio	12/04/2021
Fecha fin	14/05/2021

* El refuerzo positivo lo realizaría de forma constante en todas las sesiones de trabajo

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4: Programación

Enero

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Marzo

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Fuente: Elaboración propia

En la primera sesión se realiza una breve explicación del concepto de la autoestima y gestión de las emociones. Para ello los alumnos/as deben de buscar el significado en la web, y se contextualiza el tema mediante preguntas. El tiempo máximo es de 15 minutos. Seguidamente, con el fin de medir el nivel de autoestima y gestión de emociones inicial, realizan el cuestionario anteriormente citado y para ello el tiempo máximo disponible es de 15 minutos. Los recursos necesarios para esta primera sesión son internet, Chromebook, mesas y sillas.

En la segunda sesión, se efectúa una actividad para tratar de mejorar la autoestima. Mediante está sesión practica llamada "Aprender a dar y recibir elogios", se explica primeramente al alumnado que se centren únicamente en las cualidades positivas que tienen sus compañeros/as. Para ello, con el fin de ayudarles, se ofrece a los alumnos/as un listado con virtudes positivas de una persona, además ellos/ellas pueden proponer otras nuevas que no estén en el listado propuesto con anterioridad.

A continuación, los alumnos/as se colocan en círculo y cada uno/una escribe su nombre en la parte superior de un folio donde se lo da al compañero/a de su derecha, así, hasta que el propietario/a recibe el papel con todos los elogios que han escrito sus compañeros/as. Para ello se dedica una sesión de un total de 20 minutos y los materiales necesarios para la realización de esta actividad son los siguientes: folios y bolígrafos.

En la tercera sesión, se emplea una actividad de 20 minutos llamada "La charanga" para gestionar emociones. Los alumnos/as tienen que imaginar que van detrás de una charanga, donde para ello se utiliza una música alegre. Dos alumnos/as salen al pasillo durante 5 minutos, y no saben que está sucediendo en clase. El resto del alumnado está en el aula escuchando la explicación de la actividad.

Posteriormente se les invita a que entren en el aula y el resto comienzan a bailar al ritmo de la música. Durante 5 minutos el resto de los compañeros les ignoran por completo y al terminar el ejercicio, los alumnos/as se sientan en sus sillas. Los dos alumnos/as que han intentado integrarse responden a la siguiente pregunta: - ¿Cómo me he sentido cuando estaba solo/a?

Después, se reflexiona entre todos y todas respondiendo a la siguiente pregunta: - ¿Tenemos en cuenta los sentimientos del resto? Los materiales necesarios para esta actividad son los siguientes: música alegre de tipo charanga, internet, pizarra digital, ordenador, mesas y sillas.

En la cuarta sesión de 20 minutos, se lleva a cabo una actividad relacionada con la gestión de las emociones llamada "El perdón". En parejas (debido a la situación actual de COVID-19), cada alumno/a escoge un/a compañero/a de confianza, y le realiza las siguientes preguntas, además de contarle la situación vivida anteriormente. - Le contaré a mi compañero/a la vez que una persona me hizo daño, le contaré cómo ocurrió, cuándo, si al recordarlo aún me duele. - Si me hubiera pedido perdón, ¿ahora estaría igual? ¿O mejor? - Le contaré el daño que yo hice a alguien, si le pedí perdón. Posteriormente se reflexiona en clase con las siguientes cuestiones: - ¿En qué ayuda pedir perdón?, - ¿En qué le ayuda a quien lo pide?, - ¿En qué ayuda al que lo recibe? El material empleado para la realización del ejercicio es: mesas y sillas.

En la quinta sesión de 20 minutos, se realiza una actividad relacionada con la mejora de la autoestima, llamada "El árbol de mi vida". Para ello, individualmente cada alumno/a hace un "árbol de su vida" donde en el tronco del árbol se dibuja a sí mismo/a y en las raíces y ramas, escribe las cinco actitudes positivas más representativas.

Posteriormente se comenta de manera grupal en clase. El material utilizado son un folio, bolígrafos y pinturas de colores.

La sexta sesión de 20 minutos se destina para una actividad de mejora de la autoestima nombrada "Quién soy yo". Se realiza un sorteo con cada miembro de clase y cada uno/a debe prepararse una breve presentación solo comentando las cualidades positivas. Una vez terminada la descripción se comenta de manera grupal. El material necesario es bolígrafos y folios.

En la séptima sesión de 20 minutos, llamada "Los prejuicios", individualmente se busca en la web información sobre los prejuicios. Posteriormente se pone una caja de cartón donde los alumnos/as introducen los prejuicios que han ido oyendo durante la semana. Después, se ponen por parejas y se les da uno de los papeles de la caja. Cada uno de ellos/as interpreta una escena. De este modo, cada uno/una de los "actores" o "actrices" escribe en un papel de cómo se ha sentido interpretando ese papel, y responden a las siguientes preguntas: - ¿Qué tipo de prejuicio has tenido?, - ¿Tienes razones para juzgar así a un compañero/a, profesor/a?, si la respuesta es afirmativa, ¿por qué? si es negativa, ¿por qué lo has utilizado entonces?, - ¿Te parece apropiado hacerlo?, - ¿Cómo se siente la persona objeto del "prejuicio"?

En la octava sesión de 20 minutos, se realiza una actividad de gestión de emociones llamada "Gestionar los enfados". Los alumnos/as tienen que pensar en su comportamiento habitual y responder a estas preguntas: - ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces? - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre?, ¿Por qué?, - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los profesores/as? ¿Por qué?, - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as? ¿Por qué?, - Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento en matemáticas y actitud. ¿Cómo suelo responder?

La novena sesión de 20 minutos se dedica a una actividad relacionada con la mejora de la autoestima y nombrada "Los piropos". Los alumnos/as escriben cinco palabras que les gusten y que se correspondan a la imagen que tienen de sí mismos/as. Posteriormente se comenta en grupo. Los recursos necesarios para realizar la actividad son: papel y bolígrafos.

La décima sesión de 20 minutos se destina a realizar una actividad de mejora de la autoestima. Para ello, este ejercicio debe realizarse en un ambiente agradable, por lo que debe sonar música relajante. Individualmente cada alumno/a escribe en un papel todos sus aspectos positivos y puntos fuertes. Se utiliza un papel especial, de colores y con adornos. Así pues, en grupos pequeños cada alumno/a tiene pegado en la espalda un folio. Mientras, los alumnos/as se desplazan de un lado al otro de la clase, escriben en los folios de los demás un aspecto positivo o punto fuerte que les corresponda. Cuando cada uno/a tenga escritos los aspectos positivos o puntos fuertes que le correspondan, se sienta en su sitio y compara lo que ha escrito con lo que ha escrito el resto de los/las compañeros/as. Finalmente, para poder extraer conclusiones, contestan a las siguientes preguntas: - ¿Me veo a mí mismo/a como me ven el resto?

La undécima sesión de 20 minutos se dedica a la realización de un ejercicio para la gestión de las emociones llamada "Gestionar la frustración". El alumno/a se sienta en la silla y se le pide que piense sobre lo que se lo siguiente: "Sentado en tu silla, cierra los ojos y piensa en una situación real que te haya ocurrido a ti, una situación que te haya "sacado de quicio", que te haya hecho sentir emociones como el enfado, la ira, la frustración… y que haya acarreado consecuencias negativas".

Posteriormente se le realizan las siguientes preguntas: - ¿Cómo te has sentido cuando has tenido que pensar en la situación que te "saca de quicio" ?, ¿Te has sentido a gusto?, ¿Has disfrutado del ejercicio?, - Cuando has vuelto a tu sitio, ¿estabas más tranquilo/a? Los recursos necesarios son los siguientes: Música, internet y ordenador.

Por último, en la sesión 12, se pasa individualmente la prueba para medir el nivel de la autoestima y ver si han mejorado o no tras la realización de las actividades. El tiempo máximo para la realización del test es de 15 minutos.

A continuación, podemos observar las tablas correspondientes a la unidad didáctica. En ella se muestra la descripción de cada actividad, diferenciando las que corresponden a la autoestima y a la gestión de las emociones. Para ello se indica el título de la actividad, diferenciando por colores.

De esta manera, las actividades relacionadas con la autoestima se muestran en color verde, y, por el contrario, las concernientes a la gestión de las emociones están en color coral o rojo claro. Adicionalmente en cada sesión se indica la metodología utilizada, la temporalización, la sesión a la que corresponde y el día.

Finalmente se indican los recursos necesarios para la realización del ejercicio práctico. Cabe mencionar también que a lo largo de todas las sesiones prácticas se fomenta una actitud participativa del alumnado, así como una actitud favorable y positiva hacia la enseñanza de las matemáticas. Además, se realizarán comentarios positivos, impulsando el refuerzo positivo.

Tabla 5: Unidad didáctica. Fuente: Elaboración propia.

Descripción de la actividad	*Sesiones*	*Recursos*
○ Breve explicación de la autoestima y de la gestión de las emociones ○ Pasaremos individualmente la **prueba** para medir el nivel de la autoestima ○ Metodología: ▪ Primeramente, contextualizaremos el tema a tratar ▪ Con los Chromebook miraremos el significado de la autoestima y la importancia de una correcta gestión de las emociones ▪ Posteriormente realizaremos la prueba para medir el nivel inicial de la autoestima	**SESIÓN 1** Lunes 12/04/2021 30 min	Mesas y sillas Chromebook Internet

○ Sesión práctica para tratar de mejorar la autoestima: **Aprender a dar y recibir elogios** ○ Metodología: ▪ Se explica a los alumnos/as, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros/as: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor…), rasgos físicos (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable...), capacidades (capacidad de estudio, capacidad para el aprendizaje de las matemáticas...) ▪ A continuación, los alumnos/as se colocan en círculo, y cada uno/una escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero/a de su derecha, así, hasta que lo recibe el propietario/a con todos los elogios que han escrito sus compañeros/as.	**SESIÓN 2** Martes 13/04/2021 20 min	Folios Bolígrafos

○ Sesión para gestionar las emociones: **La charanga** ○ <u>Metodología:</u> ▪ Imaginaremos que vamos detrás de una charanga (pondremos música alegre). Dos alumnos/as estarán solos/as e intentarán integrarse en el grupo, pero se les rechazará. Al terminar el ejercicio, los alumnos/as se sentarán en sus sillas. ▪ Los dos alumnos/as que han intentado integrarse responderán a la siguiente pregunta: - ¿Cómo me he sentido cuando estaba solo/a? ▪ Después, reflexionaremos entre todos y todas respondiendo a la siguiente pregunta: - ¿Tenemos en cuenta los sentimientos del resto?	**SESIÓN 3** Viernes 16/04/2021 20 min	Música alegre Internet Preguntas en power point Pizarra digital Ordenador Sillas y mesas

○ Sesión para gestionar las emociones: **El perdón** ○ Metodología: ▪ En grupos pequeños cada alumno/a escogerá un/a compañero/a de confianza, y le dirá lo siguiente: - Le contaré a mi compañero/a la vez que una persona me hizo daño, le contaré cómo ocurrió, cuándo, si al recordarlo aún me duele - Si me hubiera pedido perdón, ¿ahora estaría igual? ¿O mejor? - Le contaré el daño que yo hice a alguien, si le pedí perdón. ▪ Después, reflexionaremos mediante las siguientes preguntas: - ¿En qué ayuda pedir perdón? - ¿En qué le ayuda a quien lo pide? - ¿En qué ayuda al que lo recibe?	**SESIÓN 4** Martes 20/04/2021 20 min	Mesas y sillas

○ Sesión práctica para tratar de mejorar la autoestima: **El árbol de mi vida** ○ Metodología: ▪ Individualmente cada alumno/a hará un "árbol de su vida". En el tronco del árbol se dibujará a sí mismo/a y en las raíces y ramas, escribirá las cinco actitudes positivas más representativas.	**SESIÓN 5** Viernes 23/04/2021 20 min	Papel Bolígrafo Pinturas
○ Sesión práctica para tratar de mejorar la autoestima: **¿Quién soy yo?** ○ Metodología: ▪ Se realizará un sorteo con cada miembro de clase. Cada uno/a deberá prepararse una breve representación solo comentando las cualidades positivas y en secreto.	**SESIÓN 6** Martes 27/04/2021 20 min	Papel y bolígrafo

○ Sesión para gestionar las emociones: **Prejuicios** ○ <u>Metodología:</u> ▪ Individualmente Unos días antes de realizar el ejercicio, buscaremos información sobre los prejuicios ▪ Pondremos en clase una caja en la que los alumnos /as introducirán los prejuicios que han ido oyendo durante el día. Después, se pondrán por parejas y se les dará uno de los papeles de la caja. Cada uno de ellos/as interpretarán la escena. Posteriormente cada uno/una de los "actores" o "actrices" escribirá en un papel cómo se ha sentido interpretando ese papel ▪ Responderán a las siguientes preguntas - ¿Qué tipo de prejuicio has tenido? - ¿Tienes razones para juzgar así a un compañero/a, profesor/a?, si la respuesta es afirmativa, ¿por qué? si es negativa, ¿por qué lo has utilizado entonces? - ¿Te parece apropiado hacerlo? - ¿Cómo se siente la persona objeto del "prejuicio"?	**SESIÓN 7** Viernes 30/04/2021 20 min	Una caja Papel Bolígrafo

○ Sesión para gestionar las emociones: **Gestionar los enfados** ○ <u>Metodología:</u> ▪ Los alumnos/as tendrán que pensar en su comportamiento habitual y responder a estas preguntas: - ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces? - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué? - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los profesores/as? ¿Por qué? - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as? ¿Por qué? - Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento en matemáticas, actitud… ¿cómo suelo responder?	**SESIÓN 8** Martes 04/05/2021 20 min	Bolígrafo Papel

○ Sesión práctica para tratar de mejorar la autoestima: **Los piropos** ○ <u>Metodología:</u> ▪ Los alumnos/as escribirán cinco palabras que les gusten y que se correspondan a la imagen que tienen de sí mismos/as. Cinco palabras que me gustan • ..... • ..... • ..... • ..... •	**SESIÓN 9** Viernes 07/05/2021 20 min	Bolígrafo Papel

○ Sesión práctica para tratar de mejorar la autoestima: **Mis puntos fuertes** ○ <u>Metodología:</u> ▪ Este ejercicio debe realizarse en un ambiente agradable. Durante el ejercicio deberá sonar música relajante ▪ Individualmente cada alumno/a escribirá en un papel todos sus aspectos positivos y puntos fuertes. Se utilizará un papel especial, de colores y con adornos ▪ En grupos pequeños cada alumno/a tendrá pegado en la espalda un folio. Mientras los alumnos/as se desplazan de un lado al otro de la clase, escribirán en los folios de los demás un aspecto positivo o punto fuerte que les corresponda ▪ Cuando cada uno/a tenga escritos los aspectos positivos o puntos fuertes que le correspondan, se sentará en su sitio y comparará lo que ha escrito con lo que han escrito el resto ▪ Para poder extraer conclusiones, pueden contestar a las siguientes preguntas: - ¿Me veo a mí mismo/a como me ven el resto?	**SESIÓN 10** Martes 11/05/2021 20 min	Música Folio Celo Pizarra Folios

○ Sesión para gestionar las emociones: **Gestionar la frustración** ○ <u>Metodología:</u> ▪ El alumno o alumna se sentará en la silla y se le pedirá que piense sobre lo que se lo siguiente: ▪ "Sentado en tu silla, cierra los ojos y piensa en una situación real que te haya ocurrido a ti, una situación que te haya "sacado de quicio", que te haya hecho sentir emociones como el enfado, la ira, la frustración… y que haya acarreado en consecuencias negativas" ▪ Posteriormente le realizaremos las siguientes preguntas: - ¿Cómo te has sentido cuando has tenido que pensar en la situación que te "saca de quicio"? - ¿Te has sentido a gusto? ¿Has disfrutado del ejercicio? - Cuando has vuelto a tu sitio, ¿estabas más tranquilo/a?	**SESIÓN 11** Viernes 14/05/2021 20 min	Música Internet Ordenador
○ Pasaremos individualmente la **prueba** para medir el nivel de la autoestima	**SESIÓN 12** Viernes 14/05/2021 15 min	Internet Ordenador Chromebook

*A lo largo del resto de clases se fomentará la actitud positiva hacia la enseñanza de las matemáticas y el refuerzo positivo.

5. RESULTADOS

Para el análisis de los índices de autoestima, se ha decidido examinar primero la situación inicial de los alumnos/as antes de la realización de las actividades, teniendo en cuenta la suma de todas las variables indicadas con anterioridad y posteriormente se estudia la situación final tras la realización de las actividades prácticas para la mejora de la autoestima y la correcta gestión de las emociones.

Así pues, la tabla 7 muestra los datos de las puntuaciones obtenidas por cada alumno/a en las encuestas realizadas antes y después de la unidad didáctica descrita con anterioridad. Ya que la muestra es de 9 alumnos/as, se ha decidido personalizar de alguna manera los datos, pero siempre guardando el anonimato de los/las adolescentes.

En cuanto a la estudiante 1, es una chica de 14 años, recién llegada a PMAR. Tiene problemas de socialización y problemas en la correcta gestión de las emociones. Siempre está dibujando y tiene grandes cualidades artísticas. Respecto a la estudiante 2, se trata de una chica de 14 años con problemas de dislexia y problemas en el aprendizaje de lectura y de escritura. En referente a la estudiante 3, trata de una chica de 14, con problemas en el aprendizaje. La estudiante 4, trata de una chica de 14 años, con un grado elevado de absentismo escolar, además de problemas en el aprendizaje, falta de motivación, problemas económicos y familiares. En atención al estudiante 5, hace referencia a un chico de 15 años con problemas en el aprendizaje. En cuanto al estudiante 6, es una chica de 14 años con problemas en el aprendizaje. En lo que respecta al estudiante 7, trata de un chico de 15 años, con problemas del idioma y está en proceso de aprendizaje. Acerca de la estudiante 8, se puede indicar que es una estudiante de 16 años y necesita una atención más personalizada. Por último, el estudiante 9 es un chico de 16 años, con problemas en el aprendizaje.

Para el análisis de los datos más exhaustivo, se clasificará el índice de autoestima total de todo el alumnado en los siguientes intervalos:

- <1000 puntos: índice de autoestima total del alumnado de 2º PMAR: BAJO
- <=1000 Y <1200 puntos: índice de autoestima total del alumnado de 2º PMAR: MEDIO
- >=1200 puntos: índice de autoestima total del alumnado de 2º PMAR: ALTO

Una vez descritos los estudiantes, en cuanto a las respuestas del cuestionario se puede indicar que los resultados muestran un grado de autoestima bajo (<1000 puntos en total). Posteriormente, después de la realización de las actividades, las respuestas del segundo cuestionario han sido más satisfactorias en cuanto a índice de autoestima se refiere.

Tabla 6: Puntuaciones obtenidas del índice de autoestima antes y después.

Puntuación índice de autoestima	**ANTES de la realización de la U. D**	**DESPUÉS de la realización de la U. D**	**INCREMENTO % del índice de autoestima**
Estudiante 1	100	121	21%
Estudiante 2	122	123	1%
Estudiante 3	120	132	12%
Estudiante 4	104	123	19%
Estudiante 5	112	119	7%
Estudiante 6	102	110	8%
Estudiante 7	120	127	7%
Estudiante 8	104	110	6%
Estudiante 9	98	99	1%
TOTAL	**982**	**1064**	**82%**

Fuente: Elaboración propia a través de los datos obtenidos de las encuestas.

La tabla 7 indica las puntuaciones obtenidas del índice de autoestima antes y después de la realización de la Unidad Didáctica. Como podemos comprobar, el estudiante 1 ha mejorado su autoestima en un 21%, mientras que el estudiante 2 solamente en 1%. En cuanto al estudiante 3, su autoestima ha mejorado un 12%, y el estudiante 4 ha incrementado un 19%. Analizando los datos del estudiante 5, su puntuación se ha visto incrementada en un 7% y el estudiante 6 en un 8%.

Por último, los estudiantes 8 y 9 han visto incrementada la puntuación en un 6% y 1% respectivamente. De esta manera, el que más variación en cuanto a puntuación del índice de autoestima ha sido el estudiante 1.

En referencia a estadísticos descriptivos, se ve claramente que la media del índice de autoestima es ligeramente más elevada que el anterior. Antes de la realización de las actividades la media era de 109,11, mientras que después es de 118,22 puntos. A su vez, la desviación típica también es más alta, 0,6 más, así como la varianza y la desviación media ya que se han incrementado en 0,21 y 10,47.

Tabla 7: Estadísticos descriptivos. Antes y después.

Variables		**N**	**Media**	**Desviación típica**	**Desviación media**	**Varianza**
Índice de autoestima						
Antes	**TOTAL**	9	109,11	8,49	7,51	72,09
Después	**TOTAL**	9	118,22	9,09	7,72	82,56

En la tabla 8 siguiente se muestran los análisis de los datos, donde el coeficiente de correlación R y el coeficiente de determinación R al cuadrado tienen valores cercanos a 1, por lo que podemos indicar que el modelo descrito con anterioridad está diseñado de manera explicativa.

Tabla 8: Análisis de datos

Variable	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
Índice de autoestima	0,947	0,896	0,779	4,993

En la posterior tabla 9 se muestra que el índice de autoestima se ha visto incrementado tras la realización de la unidad didáctica. Para poder evaluar de manera más exhaustiva si realmente ha habido una variación positiva, se ha realizado una prueba de muestras relacionadas cuyos resultados se muestran en dicha tabla 9. La variable dependiente es el índice de autoestima y el análisis se ha llevado a cabo al nivel de α=0,05.

Tabla 9: ANOVA

Índice de autoestima	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	1720,56	9	191,17	7,67	0,004
Residuo	199,44	8	24,93		
Total	1920,00	17			

a) Variable dependiente: índice de autoestima

La tabla 10 muestra los coeficientes obtenidos en el análisis de los datos. Se debe indicar que la variable dependiente es el índice de autoestima y la regresión controla los efectos fijos de los estudiantes.

Tabla 10: Coeficientes

Índice de autoestima	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados Beta	T	Sig
	B	Desv.Error			
Constante	93,944	3,722		25,243	0,00
Tratamiento	9,111	2,354	0,441	3,871	0,05

a) Variable dependiente: índice de autoestima

b) La regresión controla los efectos fijos de los estudiantes

Tabla 11: Resultados académicos 2 y 3 evaluación

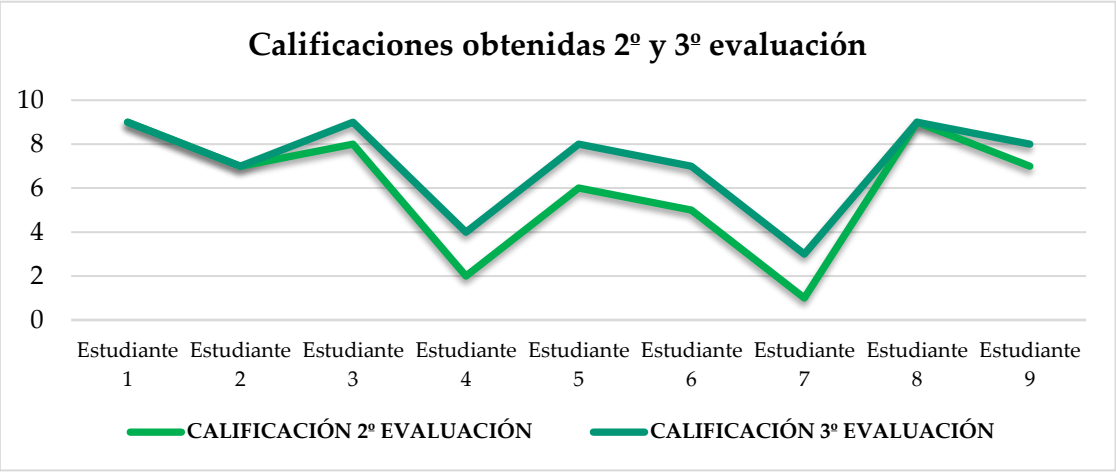
ESTUDIANTE	CALIFICACIÓN 2º EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN 3º EVALUACIÓN	INCREMENTO RENDIMIENTO ACADÉMICO %	NOTA MEDIA
Estudiante 1	9	9	0%	9
Estudiante 2	7	7	0%	7
Estudiante 3	8	9	1%	8,5
Estudiante 4	2	4	2%	3
Estudiante 5	6	8	2%	7
Estudiante 6	5	7	2%	6
Estudiante 7	1	3	2%	2
Estudiante 8	9	9	0%	9
Estudiante 9	7	8	1%	7,5
TOTAL			**10%**	**6,6**

Fuente: https: //educages.navarra.es

En la *tabla 11* se muestran las calificaciones obtenidas por los estudiantes de 2º PMAR en el ámbito científico-matemático. Los datos se han obtenido de educages, plataforma virtual para calificar a los alumnos/as.

Tal y como se puede observar, los resultados académicos han sido favorables tras la realización de las actividades propuestas en cuanto a la mejora de la autoestima y la correcta gestión de las emociones. Los estudiantes han obtenido una nota media final de 6,6, por lo que correspondería a un notable.

Gráfico 2: Calificaciones obtenidas 2º y 3º evaluación



Fuente: Elaboración propia a través de los datos obtenidos por educages

Tal y como se muestra en el gráfico 2: Calificaciones obtenidas 2º y 3º evaluación, se puede observar la mejoría de las notas por estudiante. Las estudiantes 1 y 2 ha obtenido la misma nota, mientras que la estudiante 3 ha mejorado su calificación en 1 punto. En cuanto a la estudiante 4, a pesar de que su calificación no llega al aprobado, la mejoría ha sido considerable ya que ha mejorado en 2 puntos. Por otro lado, el estudiante 5 también ha mejorado su calificación en 2 puntos, igual que la estudiante 6. En cuanto al estudiante 7, a pesar de que tampoco llega al aprobado, su calificación se ha visto favorecida en 2 puntos. Por último, la estudiante 8 ha obtenido la misma calificación y el estudiante 9 ha mejorado su calificación en 1 punto.

Las conclusiones e implicaciones pedagógicas que se derivan de este estudio están soportadas por el análisis de datos, apoyadas en teorías y estudios ya existentes, además de aportaciones propias. Cabe destacar que los resultados mostrados no pueden ser considerados representativos de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, debido al tamaño reducido de la muestra. Así pues, este estudio podría ser considerado como una prueba piloto para posteriormente poder realizarla con una muestra de mayor tamaño.

6. DISCUSIÓN FINAL, IMPLICACIONES PEDAGOGICAS Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

Para un desarrollo integral del alumnado, es requerida una educación que engloban diversas instituciones tales como los docentes, las familias y la sociedad en su conjunto. De esta manera, un ambiente familiar poco favorecedor propicia un rendimiento académico bajo. (*Sotil Brioso y Quintana Peña, 2002)* por lo que el clima familiar se considera un factor importante en el desarrollo de la personalidad, la autoestima y el desarrollo afectivo.

Otro aspecto a tener en cuenta es la diversidad cultural. Algunos centros escolares presentan hoy día un aspecto muy plural, con alumnado procedente de numerosos países y de culturas diferentes. Con frecuencia, estos alumnos/as no conocen la lengua del contexto escolar cuando se incorporan al centro educativo (Pellicer *Palacín, 2008).* A menudo han tenido una formación escolar previa muy distinta a la actual por lo que no solo es un reto para el alumnado, sino que también lo es para el profesorado.

En el siguiente punto se especificarán propuestas de intervención generalizadas tanto para alumnos/as como para el profesorado, y posteriormente se procederá a precisar diversas propuestas de intervención individualizadas, detallando las casuísticas de cada alumno/a.

6.1 PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN GENERALIZADAS

Materiales para trabajar en el aula en Educación Secundaria (ESO)

- Bisquerra, R. (Coord). (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Disponible en la web: http://www.rafaelbisquerra.com/es/

  En dicho documento se presenta el concepto de las emociones, la inteligencia emocional y las aplicaciones que derivan en la educación y en la familia.

- Canales Rodríguez, E.L., Abaunza Canales, G., Dimas Márquez, S.S., Martínez Rodríguez, R.C., Ramos Hernández, L., Benítez Corona, L. (2010). "Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones". Ángeles editores,S.A.

  Mediante este informe se presentan diversas actividades para aprender a manejar emociones en Educación Secundaria Obligatoria y poder desarrollar aptitudes resilientes.

  Dicho cuaderno de ejercicios se organiza de la siguiente forma: Primeramente, se realizan diversos ejercicios iniciales que hacen referencia a cada una de las emociones tales como la alegría, el miedo, el amor, la tristeza y la ira.

  Posteriormente se identifican cada una de las emociones, proponiendo diversas actividades prácticas.

- Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria. Barcelona: Praxis.

Mediante este documento se plantean diversas actividades relacionadas con la educación emocional y están agrupadas en los siguientes bloques: conciencia emocional, habilidades de vida, autoestima, conciencia emocional y habilidades socioemocionales.

- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós.

  Dicho libro especifica de manera clara y sencilla el mundo de las emociones, y facilita varias claves para saber cómo actuar ante diversas situaciones.

Materiales para la formación del profesorado

- - Salmurri, F., y Blanxer, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. R. Bisquerra, La práctica de la orientación y la tutoría (pp. 145-179). Barcelona: Praxis.

  Dicho documento expone el concepto de educación emocional y propone un programa para la formación inicial del profesorado, ofreciendo diversas actividades prácticas.

6.2 PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN INDIVIDUALIZADAS

Posteriormente se propondrán diversas actividades de manera individualizada destinadas a cada uno de los/las alumnos/as, teniendo en cuenta los diferentes diagnósticos.

Cabe destacar que aparte estos ejercicios propuestos individualmente, se propone también seguir con el refuerzo positivo constantemente para que vayan logrando una mayor seguridad en sí mismos/as y una mayor autoestima.

ESTUDIANTE 1

La estudiante 1 tiene grandes dotes artísticas, por lo que la actividad propuesta hace referencia a tareas relacionadas con la creatividad y el arte. Para ello se propone realizar diversas actividades como la del *anexo 3*, donde la alumna tiene que dibujar a partir de tres rayas.

De esta manera a través de una actividad que le motiva, se trata de mejorar su autoestima mediante el refuerzo positivo una vez que entrega el ejercicio y mientras lo está haciendo mediante mensajes positivos, y por otro lado se trata de que mediante el arte gestione sus emociones.

Tal y como indica Pazo López (2018) en el artículo "la educación emocional a través del arte para menores en acogimiento residencial", la elaboración de trabajos artísticos en el aula favorecen la relajación, el descubrimiento interno y externo, la disminución del dolor, la concentración, la percepción, la organización espacio-tiempo, el aumento de la capacidad intelectual, el incremento de las posibilidades de éxito en los procesos de enseñanza-aprendizaje, y el desarrollo de aptitudes positivas hacia uno/una mismo/a. (Nikerson, 2017; Polo, 2003, Romero 2013).

ESTUDIANTE 2

La estudiante 2 tiene un carácter muy fuerte y realiza acciones impulsivas. En ciertas ocasiones le cuesta dominar las emociones por lo que la actividad individual propuesta sería la planteada en el *anexo 4* del TFM.

Dicha actividad consiste en un termómetro, con diferentes colores y la estudiante tendría que identificar en qué grado de temperatura se encuentra. El rojo refleja una alta temperatura, o en cuanto a emociones, enfado, ira y rabia.

Por otro lado, el color naranja indica menos temperatura que la anterior, por lo que reflejaría una emoción negativa pero no tanto como las descritas anteriormente. En lo que respecta al color amarillo reflejaría una situación emocional estable, y el color verde mostraría una situación de emociones positivas (alegría, amor y felicidad).

Se debe destacar también que dicha actividad ha sido presentada a dicha estudiante ya que aparte de los problemas de aprendizaje está diagnosticada con dislexia por lo que el ejercicio que ayudaría a mejorar su aprendizaje.

ESTUDIANTE 3

La estudiante 3, tiene problemas en el aprendizaje y los pensamientos que tiene hacia ella la mayoría de las veces son negativos. Por ello, como propuesta se decide aplicarle el ejercicio del *anexo 5.*

En dicho ejercicio se reflejan varios libros que representan los peldaños que se deben superar para poder conseguir el objetivo. De esta manera, la estudiante deberá indicar en cada uno de los peldaños los retos que debe conseguir para poder alcanzar su objetivo.

Así pues, mediante la realización de este ejercicio, le puede permitir una mayor autoestima y poder definir claramente las metas, y de esta manera conseguir sus objetivos.

ESTUDIANTE 4

En cuanto a la estudiante 4, debido a sus problemas de aprendizaje, falta de motivación y sobre todo debido a un elevado absentismo escolar, como propuesta individual de mejora se propone el ejercicio del *anexo 6.*

Mediante dicho ejercicio se pretende ofrecer una propuesta individualizada para tratar de mejorar su motivación y reducir el absentismo escolar, ya que dicha alumna asocia el instituto, en general, con una institución donde se enseñan contenidos poco interesantes, teoría que no tiene aplicación en la vida y debes de estar sentado/a en un lugar concreto escuchando a los/las docentes.

Por todo ello, dicho ejercicio trata de identificar su aburrimiento en clase y tendrá que escribir su grado de aburrimiento en clase, para posteriormente describir a qué grado de temperatura le gustaría estar para no aburrirse en clase.

De esta manera, dicha actividad ayuda a plantear las medidas oportunas para que día a día vaya mejorando su motivación, ya que, si ella se encuentra desmotivada en el aula, no atiende lo que se explica, no entiende, falta a clase y por lo tanto no aprende.

ESTUDIANTE 5

Respecto al estudiante 5, debido a sus problemas de aprendizaje y sobre todo al bloqueo emocional que tiene debido principalmente a que echa de menos su país, se propone la actividad del *anexo 7.*

Dicha actividad pretende que escriba diferentes palabras en diferentes idiomas, siempre mediante la ayuda de los demás compañeros/as de clase.

Cabe destacar que en dicha aula hay diversas nacionalidades, por lo que se plantea dicho ejercicio para que todos y todas ellos/as se sientan integrados.

De esta forma también se logra una mayor cohesión de grupo y una mayor colaboración entre todos, ya que cada uno/a de ellos/as tiene que ayudar al compañero a escribir palabras en su idioma materno.

ESTUDIANTE 6

Por lo que se refiere a la estudiante 6, cabe destacar que tiene problemas en el aprendizaje y constantes altibajos emocionales, además es de reciente incorporación en PMAR.

Por otro lado, teniendo en cuenta los datos obtenidos en las diferentes encuestas, su nivel de autoestima inicial era bastante bajo, y por este y otros motivos descritos, se plantea el ejercicio del *anexo 8.* En dicha actividad debe identificar sus fortalezas y debilidades, y posteriormente debe sumar o multiplicar en la calculadora sus fortalezas, y restar y dividir sus debilidades.

De esta manera se pretende realizar una actividad realizada con la gestión de las emociones y aumento de la autoestima, ya que finalmente podrá ver que sus fortalezas son mayores que sus debilidades.

ESTUDIANTE 7

El estudiante 7, tal y como hemos descrito con anterioridad, se ha incorporado este año en PMAR, por lo que sus dificultades de entendimiento por el idioma, y por su gran bloqueo emocional, se plantea un ejercicio donde trata de hablar sobre su país de manera gráfica.

Además, como medida educativa, también acude a clases de PILE (Programa para el Impulso de Lenguas Extranjeras), para que vaya adquiriendo conocimientos del idioma, por lo que dicha medida se seguirá manteniendo también como propuesta.

Así pues, en la primera parte del ejercicio propuesto, debe indicar de qué países proceden sus demás compañeros/as de clase.

De esta manera se pretende crear una cohesión e integración en el grupo, ya que es un alumno que tiene grandes dificultades para poder expresarse, puesto que todavía no tiene conocimientos del idioma. Además, se pretende también que exprese mediante dibujos cosas buenas de su país. Para ello, el ejercicio planteado es el que se indica en el *anexo 9.*

ESTUDIANTE 8

En lo que respecta a la estudiante 8, se debe indicar que la medida propuesta es la realización del ejercicio referente al *anexo 10.* En dicho ejercicio deberá indicar aspectos positivos de estar en el aula, ya que es una alumna que se esfuerza al máximo para poder aprender y está muy motivada. De esta manera se pretende también que los demás alumnos/as del aula se motiven y vean aspectos positivos de tener la oportunidad de acudir a clase para aprender cosas nuevas que posteriormente sean útiles para un futuro mejor. Además de dicho ejercicio, al igual que los demás estudiantes, se sigue planteando un constante refuerzo positivo, para que vayan aumentando su autoestima.

ESTUDIANTE 9

En cuanto al estudiante 9, cabe destacar que tal y como hemos mencionado con anterioridad, se debe hacer hincapié en la realización de ejercicios para mejorar su autoestima y gestionar correctamente sus emociones.

Es un estudiante que raramente se ríe y no expresa sus sentimientos. Así pues, se plantea el ejercicio del *anexo 11* que trata sobre expresar los sentimientos.

Para ello se plantean diversas pautas enumeradas donde ayuda al alumno a expresar sus sentimientos, y finalmente se le ofrece un espacio para escribir cómo se siente tras la realización de la actividad. Además, a través de la última frase, se pretende animar al alumno y a que trate de olvidar todos sus problemas, ya que él es más importante que todos ellos.

7. CONCLUSIONES

Podemos concluir que, tras la realización de las actividades y las propuestas individualizadas, se observa una ligera mejoría en el nivel de autoestima de los alumnos/as. Académicamente también se ha percibido un claro progreso. y el clima de trabajo ha sido adecuado. El grupo también se ha cohesionado mucho más que al principio y el alumnado ha realizado las actividades con mucha motivación y entusiasmo

Cabe destacar también, que a pesar de que se ha percibido una mejoría tanto en el índice de autoestima y resultados académicos, no ha sido muy significativa. Quizás se deba a que el periodo de realización de dichas actividades no haya sido muy prolongado en el tiempo, ya que la autoestima no se construye en un mes, sino que se va desarrollando y construyendo poco a poco, por lo que sería conveniente prolongar las actividades de mejora de la autoestima y gestión de las emociones en el tiempo.

Además de todo lo anterior, cabe resaltar que los datos de dicho análisis se deben tratar con cierta cautela ya que la muestra es muy limitada y las actividades de mejora de la autoestima y la correcta gestión de las emociones se han realizado en un tiempo determinado de un mes.

Tal y como se ha mencionado a lo largo de dicho estudio, se debería hacer gran hincapié en las aulas a la autoestima de los alumnos/as ya que los resultados académicos, dependen de varios factores. Por otro lado, en lo que a gestión de emociones se refiere, dicho trabajo también pretende demostrar la importancia de la correcta gestión de las emociones, cara a enfrentarse a posibles situaciones difíciles o etapas de cambio.

Por último, quisiera destacar que el tamaño de la muestra no representa a todo grueso de los/las adolescentes. Se ha realizado en una clase de 2º PMAR, alumnos/as con problemas tanto familiares, como económicos o académicos. Por lo que la muestra se ha centrado el análisis estadístico en un grupo reducido y con unas características muy concretas. Así pues, para futuras investigaciones sería conveniente que el tamaño de la muestra fuese más extenso y las actividades se realizasen en un periodo más amplio.

8. REFERENCIAS

Acosta Padrón, R. *La autoestima en la educación.* (2004).

Alonso García, R., Crespo Garrido, M., Gómez Gómez, M., Fernández Oviedo, P., Sánchez Chávez, A., Berrocal de la Rubia, I., *Guía para trabajar las emociones en el aula.*

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones.* Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord). (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.* Esplugues de Llobregat (Barcelona).

Calderón Carvajal, D.S., *La autoestima y el aprendizaje de las matemáticas de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la unidad educativa teniente Hugo Ortiz del cantón Ambato.*

Canales Rodríguez, E.L., Abaunza Canales, G., Dimas Márquez, S.S., Martínez Rodríguez, R.C., Ramos Hernández, L., Benítez Corona, L. (2010). "Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones". Ángeles editores, S.A.

Cano, J., Ruiz, P.R., Puebla R., *Taller para mejorar la autoestima en adolescentes.*

Ejercicios para mejorar la autoestima. Generalitat Valenciana.

Ezeiza Urdangarin, B., Izagirre Gorostegi, A., Lakunza Arregi, A., *Programa inteligencia emocional en Educación Secundaria Obligatoria.* Gobierno Vasco.

García Retana, J.A, *Educación Emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. The Emotional Intelligence, its importance in the learning process.* Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste.

Gutiérrez Saldaña P., Camacho Calderón, N., Martínez Martínez, M., (2007) *"Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes".*

Gutiérrez Saldaña, P., Camacho Calderón, N., Martínez Martinez, N. *Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes.*

Itzel Silva- Escorcia y Mejía Pérez, O., (2015), *Autoestima, adolescencia y pedagogía.*
Lomelí-Parga y otros. (2016), *Motivación, autoestima e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes".*

Navarra (2015) Decreto Foral 24/2015, de 22 de abril, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Foral de Navarra. BON n.º 127 de 2 de julio de 2015.

Orden Foral 54/2015, de 22 de mayo, del consejero de educación, donde se regulan los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento en la educación secundaria obligatoria en los centros educativos de la comunidad foral de Navarra.

Otero Martínez, C., Martín López, E., León del Barco, B., Vicente Castro, F., *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria.*

Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria.* Barcelona: Praxis.

Pazo López, I. *La Educación Emocional a través del Arte para menores en acogimiento residencial. Emotional Education through art for minors in residential Foster care.* Universidad de Málaga. (2018).

Pellicer Palacín, M., *La diversidad cultural en el aula: un reto, una oportunidad.* Autora de materiales de E/LE (Múnich, Alemania).

Pellicer Palacín, M.R., (2008) *"La diversidad cultural en el aula: un reto, una oportunidad".*

Quintana, A. *Influencias del clima familiar, estrategias de aprendizaje e inteligencia emocional en el rendimiento académico.* National University of San Marcos.

Ramírez Domínguez, Y., Torreblanca Torres, T., *Una propuesta taller sobre el desarrollo de la autoestima en adolescentes de 13 a 16 años.*

Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós.

Reina Flores, C., Alfredo Oliva, (2015), *"De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes".*

Rodríguez Naranjo, C., Caño González, A., *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención.*

Salcedo Valdivia, M. P., Manrique Ríos, D., *Programa de arte terapia para la mejora de la autoestima en adolescentes.*

Salmurri, F., y Blanxer, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. En R. Bisquerra, La práctica de la orientación y la tutoría. Barcelona: Praxis.

Sex Workers, Stigma and Self-Image: Evidence from kolkata Brothels, Sayantan Ghosal Smarajit Jana Anandi Mani Sandip Mitra Sanchari Roy.

Sotil Brioso y Quintana Peña, (2002) *"Influencias del clima familiar, estrategias de aprendizaje e inteligencia emocional en el rendimiento académico".*

ENLACES BIBLIOGRÁFICOS PARA REALIZAR EL CUESTIONARIO:

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/558-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5623-1-10-20111012.pdf

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-AutoestimaEnLaAdolescencia4019787.pdf

http://roble.pntic.mec.es/~agarci19/Orientainterviene/Cuestautoestima/secundaria.htm

http://www.desarrollopositivo.es/prueba-ari/2 TestdeAutoestimaparaAdolescentes

https://www.cop.es/colegiados/pv00520/escala%20rosenberg.pdf

https://www.monografias.com/docs114/diseno-instrumento-evaluar-autoestima jovenes/diseno-instrumento-evaluar-autoestima-jovenes.shtml

https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf

http://www.manuelfandos.es/el-refuerzo-positivo-como-tecnica-educativa/

LIBROS:

El diario de la convivencia en clase. Descleé. Juan Lucas Onieva

El emocionario. Di lo que sientes. Cristina Núñez Pereira, Rafael Romero. Editorial: Palabras aladas. (2013).

Frases célebres. Editorial alma. Lindsey Boylan

9. ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO

Mediante este cuestionario se pretende medir la autoestima en el aula. Seguidamente encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, rodea con un círculo la opción de respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo o desacuerdo.

A= Muy de acuerdo.

B= Algo de acuerdo.

C= Algo en desacuerdo.

D= Muy en desacuerdo.

Siempre hago todo mal *

A
B
C
D

A menudo el profesor/ la profesora me llama la atención sin razón. *

A
B
C
D

Siempre estoy enfadado/a *

A
B
C
D

Me siento muy satisfecho/a conmigo mismo/a *

A
B
C
D

Estoy contento/a con mis notas *

A
B
C
D

Mis familiares están contentos/as con mis notas *

A
B
C
D

Mis familiares me exigen demasiado en los estudios *

A
B
C
D

Me pongo nervioso/a cuando tenemos examen *

A
B
C
D

Siempre pienso que voy a suspender *

A
B
C
D

Pienso que soy una persona lista *

A
B
C
D

Soy bueno/a para las matemáticas *

A
B
C
D

Estoy muy contento/a con mi cuerpo *

A
B
C
D

Tengo muchos amigos/as *

A
B
C
D

Muchos de mis compañeros/as dicen que soy torpe para los estudios *

A
B
C
D

Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor/a *

A
B
C
D

Pienso que soy un/a fracasado/a en todo *

A
B
C
D

Estudio mucho todos los días *

A
B
C
D

Normalmente olvido lo que aprendo *

A
B
C
D

Las matemáticas que estudiamos en el colegio son útiles para la vida *

A
B
C
D

Tengo una actitud positiva hacia mí misma/o *

A
B
C
D

Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a *

A
B
C
D

Hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil *

A
B
C
D

A veces creo que no soy buena persona *

A
B
C
D

Creo que he logrado muchos éxitos en la vida *

A
B
C
D

Siempre pienso que los demás tienen la razón *

A
B
C
D

Me preocupa mucho que piensan los demás de mí *

A
B
C
D

Creo que puedo lograr cualquier cosa que me proponga *

A
B
C
D

Muchas veces pienso que nadie me quiere *

A
B
C
D

Estoy feliz de ser como soy *

A
B
C
D

Tengo una de las mejores familias de todo el mundo *

A
B
C
D

Le echo la culpa a los demás de las cosas que yo hago mal *

A
B
C
D

Me gustaría ser otra persona *

A
B
C
D

Cuando me enfado digo lo primero que se me pasa por la cabeza *

A
B
C
D

Cuando estoy triste no lloro *

A
B
C
D

Si me enfado insulto *

A
B
C
D

Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas *

A
B
C
D

Con frecuencia me siento que soy menos que los demás *

A
B
C
D

Soy una persona agradable *

A
B
C
D

Me avergüenzo de mí mismo/a *

A
B
C
D

Pienso que los demás compañeros/as sacan mejores notas que yo en matemáticas *

A
B
C
D

Soy una persona que no escucha a los demás *

A
B
C
D

Me considero una persona paciente *

A
B
C
D

ANEXO 2: CLASIFICACIÓN DE EMOCIONES

Tabla 12: Clasificación de emociones.

Emociones negativas	Miedo	Temor Horror Pánico Terror Pavor Desasosiego Susto Fobia
	Ira	Rabia Cólera Rencor Odio Furia Indignación Resentimiento Aversión Exasperación Tensión Excitación Agitación Animadversión Animosidad Irritabilidad Hostilidad Violencia Enojo Celos Envidia Impotencia Desprecio Acritud Animosidad Antipatía Resentimiento Rechazo Recelo
	Tristeza	Depresión Frustración

		Decepción Aflicción Pena Dolor Pesar Desconsuelo Pesimismo Melancolía Autocompasión Soledad Desaliento Desgana Morriña Abatimiento Disgusto Preocupación
	Asco	Aversión Repugnancia Rechazo Desprecio
	Ansiedad	Angustia Desesperación Inquietud Inseguridad Estrés Preocupación Anhelo Desazón Consternación Nerviosismo
	Vergüenza	Culpabilidad Timidez Vergüenza Bochorno Pudor Recato Rubor Sonrojo Verecundia

Emociones positivas	Alegría	Entusiasmo Euforia Excitación Contento Deleite Diversión Placer Estremecimiento Gratificación Satisfacción Capricho Éxtasis Alivio Regocijo Humor
	Amor	Aceptación Afecto Cariño Ternura Simpatía Empatía Interés Cordialidad Confianza Amabilidad Afinidad Respeto Devoción Adoración Veneración Enamoramiento Ágape Gratitud Interés Compasión
	Felicidad	Bienestar Gozo Tranquilidad Paz interior Dicha

		Placidez Satisfacción Serenidad
Emociones ambiguas	Sorpresa	Sobresalto Asombro Desconcierto Confusión Perplejidad Admiración Inquietud Impaciencia
	Estéticas	

Fuente: Psicopedagogía de las emociones, (Bisquerra, 2000).

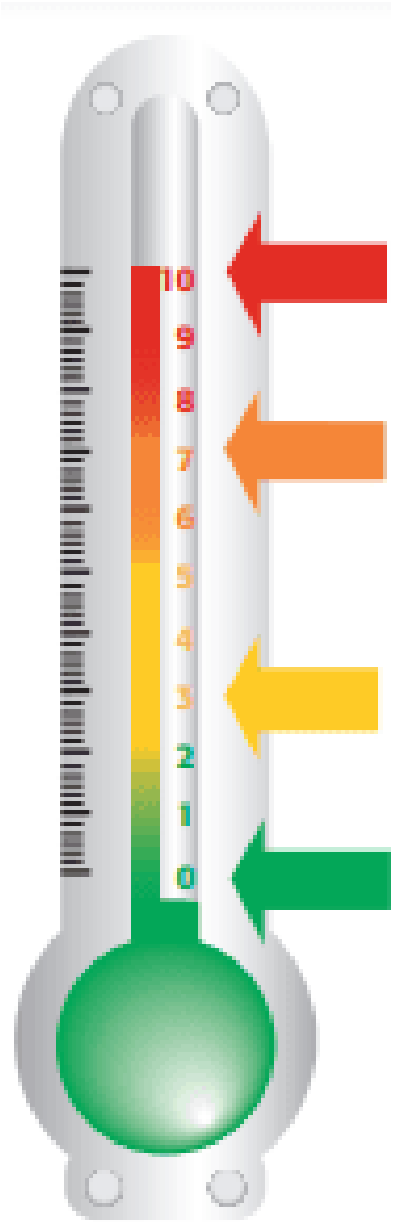
ANEXO 3: SÉ CREATIVO/A

Sé creativo/a

DIBUJA LO QUE SE TE OCURRA A PARTIR DE ESTAS LÍNEAS.

ANEXO 4: MIDE TUS EMOCIONES

Mide tus emociones



MARCA EN EL TERMÓMETRO CÓMO TE SIENTES HOY, Y PON AL LADO LA FECHA. VUELVE A ANOTAR CUANDO TE SIENTAS DIFERENTE Y ANOTA TODOS LOS DÍAS.

ANEXO 5: UNA ESCALERA DE LIBROS

Una escalera de libros

- SI LOS LIBROS FUERAN LOS PELDAÑOS DE UNA ESCALERA QUE TE LLEVARÁN A LOGRAR ALGUNOS DE TUS SUEÑOS.
  ¿QUÉ LIBROS ESCOGERÍAS? ESCRIBE LOS TÍTULOS.

ANEXO 6: SI -2ºC ES ABURRIMIENTO…

Si -2ºC es aburrimiento…

¿A QUÉ TEMPERATURA ESTÁS HOY EN CLASE?

¿CUÁL SERÍA LA TEMPERATURA PERFECTA? ¿QUÉ HACE FALTA PARA LLEGAR A ELLA?

ANEXO 7: PALABRAS EN OTROS IDIOMAS

Palabras en otros idiomas

Escribe en internet "SISTEMAS DE ESCRITURA" o consulta con tus compañeros/as de clase y con la información que obtengas escribe palabras en los siguientes idiomas:

- ESPAÑOL:
- BÚLGARO:
- ÁRABE:
- EUSKERA:
- INGLÉS:
- FRANCÉS
- ITALIANO:
- CALÓ:

ANEXO 8: CALCULADORA DE LAS EMOCIONES

Calculadora de las emociones

SUSTITUYE LOS NÚMEROS DE LA CALCULADORA POR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. POSTERIORMENTE, SUMA Y MULTIPLICA TUS FORTALEZAS, Y RESTA Y DIVIDE TUS DEBILIDADES.

ANEXO 9 ¿DE QUÉ PAÍS VIENES?

¿De qué país vienes?

¿QUIÉNES DE TUS COMPAÑEROS/AS SON DE DIFERENTE PAÍS AL TUYO?

DIBUJA COSAS BUENAS DE TU PAÍS

ANEXO 10: ¡QUÉ A GUSTO ESTOY EN CLASE!

¡Qué a gusto estoy en Clase!

ESCRIBE TUS IDEAS Y LUEGO COMPÁRTELAS CON LOS DEMÁS COMPAÑEROS/AS DE CLASE

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

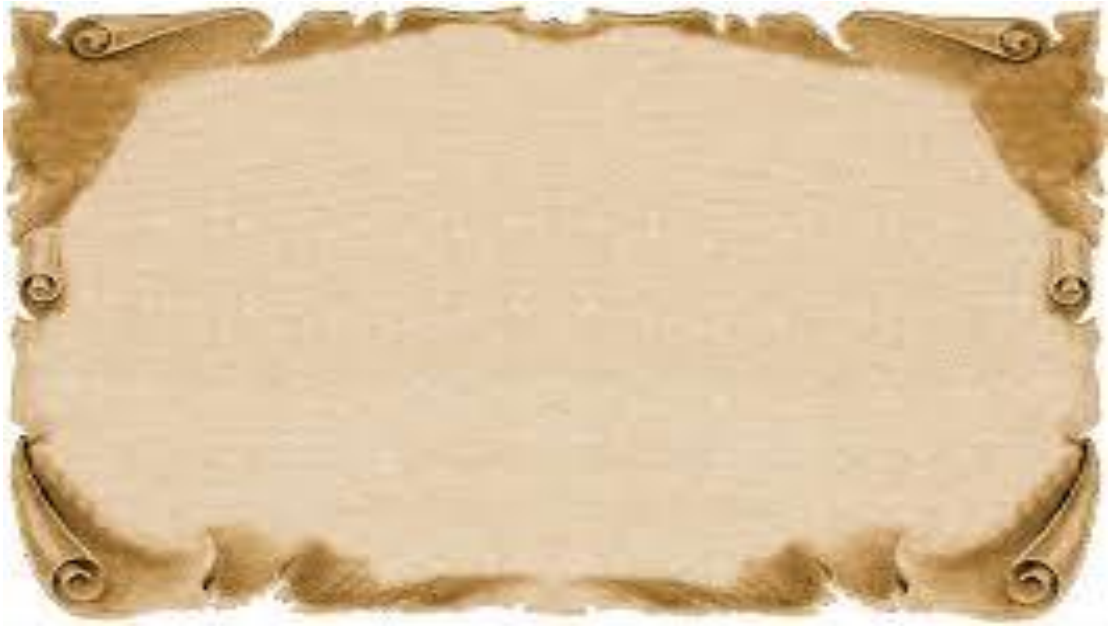
ANEXO 11: NO QUIERO EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS

¡No quiero expresar mis sentimientos!

¡ALIVIEMOS ESA DESAGRADABLE SENSACIÓN!

1. CIERRA LOS OJOS. RESPIRA PROFUNDO. AGUANTA EL AIRE 3 SEGUNDOS Y EXPÚLSALO
2. ASÍ 10 VECES
3. ABRE LOS OJOS
4. SONRÍE
5. SÉ FELIZ POR TODO LO QUE TIENES

ESCRIBE CÓMO TE SIENTES AHORA.



NO PERMITAS QUE LOS PROBLEMAS TE IMPIDAN DISFRUTAR DE CADA MOMENTO DE TU VIDA. ¡ERES MÁS IMPORTANTE QUE TODOS ELLOS!

Y POR ENCIMA DE TODO SÉ SINCERO/A CONTIGO MISMO/A

- William Shakespeare-