

Programa de educación emocional para mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes del 2do. grado de Educación Primaria de la I.E. 80822 “Santa María de La Esperanza”

Emotional education program to improve the level of self-esteem of the students of the 2nd. Grade of Primary Education of I.E. 80822 "Santa María of the Esperanza"

José Leoncio Bautista Córdor^{1,*}; Olga Estela Mendoza León¹; Diana Emérita Germán Reyes²

¹ Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Trujillo, Av. Juan Pablo II s/n – Ciudad Universitaria, Trujillo, Perú. omendoza@unitru.edu.pe

² I.E “Santa María” La Esperanza. dianaemegere@gmail.com

* Autor correspondiente: jbautista@unitru.edu.pe (J. Bautista)

DOI: [10.17268/rev.cyt.2022.01.03](https://doi.org/10.17268/rev.cyt.2022.01.03)

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de la aplicación del programa de educación emocional en la mejora de los niveles de autoestima en los niños del segundo grado de educación primaria de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”, Trujillo en el año 2019. Es una investigación de tipo Cuasiexperimental, se utilizó un diseño Pretest y Post-Test con grupo experimental y grupo control, la muestra fue de 30 estudiantes, El instrumento utilizado para la recolección de datos de nuestro trabajo de investigación fue: Test de Autoestima – 25, para la Prueba de hipótesis se utilizó la Prueba de t Student para comparación de promedios de autoestima en el grupo experimental y control; los resultados evidenciaron que la aplicación del programa logró mejorar significativamente la autoestima en los niños de la muestra de estudio, a través del aprendizaje y práctica permanente de emociones positivas como desarrollar la capacidad de amarse y amar a los demás, practicar y promover la práctica en los demás de la risa, la alegría y la felicidad, valorarse a sí mismos y aprender a valorar a los demás, practicar actos de valor y la seguridad.

Palabras clave: autoestima; educación emocional; emociones positivas.

ABSTRACT

The purpose of the research was to determine the influence of the application of the emotional education program on the improvement of self-esteem levels in children of the second grade of primary education of the I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”, Trujillo in 2019. It was Quasi-experimental type investigation, a Pretest and Post-Test design was used with an experimental group and a control group, the sample was of 30 students, The instrument used to The data collection of our research work was: Self-esteem Test - 25, for the hypothesis test, the Student's t test was used to compare means of self-esteem in the experimental and control groups; The results showed that the application of the program managed to significantly improve self-esteem in the children of the study sample, through the permanent learning and practice of positive emotions such as developing the ability to love oneself and others, practicing and promoting practice in others of laughter, joy and happiness, value themselves and learn to value others, practice acts of courage and security.

Key words: self-esteem; emotional education; positive emotions.

1. INTRODUCCIÓN

La educación es una tarea multidisciplinar y multiinstitucional considerando la complejidad de problemas en la sociedad actual, que cada vez se agudiza en los entornos escolares y sociales, como son la violencia en muchas de sus manifestaciones: bullying, peleas y agresiones entre compañeros y grupos, consumo de drogas, violaciones, embarazos tempranos, pandillaje, delincuencia, etc. Tal como lo plantean Díaz y Sime(2016) la escuela no ha logrado el gran reto de la convivencia pacífica, la educación es un acto formativo y la



convivencia escolar es una construcción personal y social, lo cual debe institucionalizarse a nivel de políticas en cada una de las instituciones.

La violencia en sus múltiples formas sigue avanzando aceleradamente en nuestra región y país; la educación en una sociedad tiene un propósito fundamental que es contribuir a la solución de su problemática, de parte de Ministerio de Educación hay ausencia de políticas educativas preventivas para el problema de la violencia de manera específica, la universidad no puede ser ajena. Por ello debemos encaminar la educación con una mirada distinta frente a la violencia social, tomando como un eje de desarrollo la Educación Emocional. Partimos de la premisa de la Teoría de la Agresión-Frustración-Agresión, la hipótesis según la cual la frustración causa agresión, fue desarrollada inicialmente por Dollard, Dobb, Miller, Mower y Sears y más adelante por Berkowitz (Mustaca, 2018), inspirados en el psicoanálisis, es decir que toda “agresión” que recibe el niño o estudiante tanto física como psicológica ya sea en su hogar, barrio o la institución educativa, proveniente de hermanos, padres, chicos más fuertes o agresivos del barrio, maestros o compañeros en el aula, se va acumulando a manera de frustración, por la incapacidad de no poder hacer nada frente a las diversas agresiones, ese sentimiento de impotencia deteriora en el niño su autoestima. La frustración es una carga de energía negativa muy fuerte que para no dañar al YO debe ser descargada con otros más débiles como agresión, formándose un círculo vicioso de la agresividad. El niño o estudiante agredido a su vez va desarrollando todo un conjunto de emociones negativas como la ira, la cólera, rabia, odio, deseo de venganza, enemigos, miedos o temores, etc. a nivel cerebral tal como lo plantea Jensen(2010) segregan neurotransmisores como exceso de adrenalina, vasopresina y cortisol los cuales elevan sus niveles de estrés; dichos estudiantes se muestran muy sensibles, se irritan con facilidad, son negativistas, desanimados para hacer tareas, desmotivados por aprender, con ideas irracionales, tales como: no puedo, no lo sé, que aburrido, no quiero estudiar, las clases me aburren. Al mismo tiempo Jensen (2010) en sus investigaciones descubre que cuando la serotonina disminuye suele aumentar la violencia, no sólo estos desequilibrios pueden provocar una conducta impulsiva y agresiva sino que también pueden llevar a una vida de violencia.

González(2015) afirma que en la teoría dual de los instintos Freud plantea que la agresividad se presenta como una pulsión autónoma que se dirige hacia el exterior como actos de violencia y agresión, pero estas pulsiones agresivas deben encontrar salida y no reprimirse, en caso de ser reprimidas generaran en el niño malestar y ansiedad a su YO; la energía agresiva es intensa y genera impulsividad en el niño, dichos niños no controlan sus impulsos y reaccionan de manera agresiva y violenta a todo que le causa malestar, pero por otro lado por sus niveles elevados de ansiedad hacen que se irrite y moleste con facilidad y responden violentamente, frente a este problema se hace necesario que las instituciones educativas implementen políticas, propuestas pedagógicas innovadoras, planes o programas educativos que ayuden u orienten al niño a sublimar las conductas agresivas y violentas en actividades deportivas, musicales, artísticas, etc. que ayuden al niño a su desarrollo equilibrado.

Tiria(2015) encontró que las emociones negativas, influyen significativamente en el desempeño académico de los niños, produciendo en ocasiones baja concentración y en otras reacciones agresivas que afectan la convivencia tanto en casa como la escuela, la emoción negativa desencadena un comportamiento que puede afectar la convivencia tanto en la familia como en la escuela y aula, si bien es cierto que no podemos reprimir la emoción pero si podemos educarlo para ser consciente de la emoción y poder regularla, conociendo que afecta a su rendimiento escolar y su sociabilidad.

Las emociones tienen un componente fisiológico y tal como plantean muchos psicólogos estas deben dejarse expresar para no ser reprimidas, es cierto, los sentimientos de tristeza, la ira o cólera por sí mismos en el niño no son malos, se deben dejar expresarse libremente, pero si esta ira es frecuente y además por la ira y la cólera que siente el niño agrede a otros niños y genera conflictos permanentes en la familia o el aula, es importante reflexionar y plantear alternativas a las emociones que pueden dañar al niño o a otros niños cercanos. Para Rodríguez (2015) los adultos no pueden elegir lo que sienten, los niños tampoco pueden elegir sentir lo que sienten, por lo que las únicas opciones adecuadas se ubica en educar las emociones, aprender a sentir lo que se siente. Las emociones en los niños se educan tomando en cuenta la emocionalidad de los niños y de las niñas, es decir valorándolos como seres humanos que poseen corazón y cerebro.

La educación de competencias socioemocionales debe ser recibirá desde el hogar por la familia, iniciar en educación inicial y continuarse en todo el sistema educativo, para lo cual Jara (2018) plantea que el rol del docente es fundamental, por lo cual el docente debe comprender y aplicar las competencias que involucran la educación emocional: conciencia emocional, habilidades socioemocionales, regulación emocional, autoestima y habilidades para la vida.

La educación en estos dos últimos años ha dado un cambio radical, el rol protagónico del maestro en el acto educativo y el aula como un espacio para interaprendizaje y socialización, ha sido cambiado con la educación

no presencial y uso de medios virtuales, sin embargo esto no ha sido un impedimento para asumir nuevos retos educativos. En aislamiento social por la pandemia del coronavirus ha ido poco a poco afectando el estado emocional de toda la familia, y que no decir de los niños, acostumbrados a correr y salir libremente a espacios abiertos e interactuar permanentemente con otros niños de su barrio y escuela, por ello más aún se hace necesario reconocer la importancia de las emociones en la educación en un momento sin precedentes en la historia de la educación tal como lo plantea Sanagustín(2020) hay que saber reconocer, tratar, expresar y gestionar las emociones adecuadamente; para favorecer la adquisición de estas competencias debemos tener en cuenta también el proceso madurativo en el que los niños se encuentran, es decir, las emociones al igual que cualquier otra competencia se entrena y desarrolla teniendo en cuenta la capacidad del sujeto en ese momento para adquirirla. Los padres y maestros debemos ver como oportunidad al confinamiento social por el coronavirus para promover y generar espacios educativos desde la familia. En estos últimos tiempos los educadores siempre hemos reclamado que los padres deben pasar más tiempo con sus hijos, esa oportunidad ha llegado, el entorno familiar se convierte en tiempo y espacio de crecimiento saludable para el niño y su familia, con la subyacente y extraordinaria transmisión de afecto, cariño, alegría, felicidad y gozo por la vida. Los maestros juegan un rol dinámico fundamental para orientar la educación emocional, donde el niño y su familia tengan espacios y tiempo para actividades formativas y educativas para su desarrollo. Pintar juntos, tocar instrumentos, cantar, bailar, grabarse un video, actuar con toda la familia para un tik tok, etc. son no sólo un pretexto para sentirse bien, sino para descubrir nuestra integralidad de personas. Por ello, los maestros no debemos desperdiciar estos espacios y repensar la tarea educativa en estos nuevos espacios y actores, debemos diversificar los planes y programas atendiendo a las circunstancias y necesidades reales; evitar la tareas sin sentido, las mismas que han sido muy criticadas por diversos expertos en pedagogía y psicología, por su condición de repetitivas, mecánicas, aburridas y frustrantes para el niño y que traen como consecuencia el rompimiento de las relaciones sanas entre él y sus padres, elevándolas a la categoría de tóxicas y muy perjudiciales para la salud mental del niño. Una tarea sin sentido provoca en el niño desmotivación, distracción y retraso en su cumplimiento a tiempo, los maestros exigen enviar evidencias, muchos padres tampoco entienden y no pueden apoyar a sus hijos, en el entorno familiar se generan conflictos, el niño se frustra, encoleriza, se genera sentimiento de culpa y, lo más perjudicial, afecta su autoestima. Una baja autoestima genera el desarrollo de ideas irracionales tales "no puedo", "no me quieren", "no soy feliz", etc. Todo ello conlleva a una serie de trastornos que perjudica gravemente la salud de los niños. Los maestros, con creatividad y capacidad de innovación pedagógica, deben seleccionar y adaptar actividades a la realidad, respetando la naturaleza del niño, sus intereses, necesidades y características. Sabemos que el niño tiene mucho interés lúdico, mucha energía creativa, inventiva, iniciativa de hacer cosas nuevas o que no sabe. Esta es la oportunidad que debe aprovechar el maestro para dejar tareas que vayan más allá del logro de aprendizajes a nivel cognitivo, al contrario debemos poner énfasis en actividades de aprendizaje que los niños pongan en práctica los valores en familia, que se distribuyan roles en la casa, se integren con los hermanos favoreciendo su desarrollo de habilidades sociales y lo más importante promoviendo el afecto, el amor, la alegría, la felicidad, etc. Planificar actividades para que el niño desarrolle destrezas al preparar los alimentos junto a sus padres, que tomen nota de los ingredientes, escriban las recetas de mamá, que produzcan textos sobre los secretos de cocina de la abuela, aprender de los talentos del padre y de la madre, de los hermanos; aprender a preparar una nueva receta con los padres no sólo es eso, preparar juntos un queque o galletas lleva a actividades conexas y fundamentales para el desarrollo de las emociones. De igual manera debemos aprovechar tiempos para dibujar juntos, practicar juegos de mesa para la familia cómo el ludo, monopolio, yenga y otros. También para practicar juegos de razonamiento como aprender a jugar ajedrez o damas, construyamos y armemos tangramas, origami, kirigami. Asimismo, contar chistes, reírnos a carcajadas libremente, contar y leer cuentos juntos, ver y comentar videos educativos, etc. Son tiempos, también, para que los hijos pregunten a los padres cómo se conocieron, escribir su historia, escenificarla. Son tiempos en los que el niño y los padres realmente pueden desarrollar y crecer como familia, fortaleciendo su identidad, su afectividad, su infinito amor filial. De la planificación y orientación del maestro en cada una de estas actividades depende para que se haga de esta oportunidad un acto realmente educativo y un tiempo inolvidable para el niño.

Los maestros de educación primaria se encuentran en un escalón educativo formativo básico para lograr el desarrollo integral del niño en todas sus áreas y juegan un rol formativo fundamental, ellos no solo aportan al logro de conocimientos sino lo más importante de su rol es formar integralmente a los estudiantes, a través de su acto educativo deben promover espacios emocionales de compensación a las carencias que pueda tener el niño, por lo tanto los docentes deben diseñar estrategias para convertir la energía agresiva o violenta en energía creativa e innovadora; en nuestro trabajo de investigación proponemos desarrollar un conjunto de talleres de Educación Emocional tomando como eje principal la emoción más poderosa e importante "el amor" y desarrollo de capacidades para amarse a sí mismo y la familia, el segundo eje es conocimiento y

valoración de capacidades y aceptación de sí mismo, desarrollando la seguridad y confianza, el tercer eje de talleres están centrados en risa que genera en los niños alegría y felicidad y el cuarto eje esta referido a la regulación emocional a través de ejercicios de respiración, relajación, meditación y yoga.

El presente trabajo de investigación constituye un aporte significativo a los docentes y psicólogos para hacer sus propuestas para mejorar autoestima a través de acciones educativas en base a las emociones positivas. Para Ruiz (2011) la autoestima es el grado de aceptación, valor que el sujeto otorga a la imagen que tiene de si mismo, la autoestima positiva se da cuando el individuo se respeta y estima, sin considerarse mejor o peor que los otros y sin creerse perfecto, es decir, cuando el sujeto reconoce sus capacidades y limitaciones y se acepta cómo es.

Con la implementación de educación emocional estaremos ejecutando procesos de educación preventiva sobre la violencia escolar y el bajo rendimiento escolar, considerando que los más vulnerables al acoso escolar y agresiones de los compañeros son los estudiantes con baja autoestima según lo demuestran las investigaciones de Tobalino López, D., Dolorier Zapata, R., Villa López, M., Menacho Vargas, I. (2017), de igual manera las investigaciones de Laguna(2017) demuestran que los estudiantes con baja autoestima tienen bajo rendimiento. Esto no lleva a sugerir que con la implementación y desarrollo de Programas de Educación Emocional en las aulas escolares y al mejorar la autoestima en sus estudiantes, disminuiría significativamente los problemas descritos.

Nuestro trabajo de investigación plantea el siguiente problema: ¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa de educación emocional para mejorar el nivel de autoestima en los niños del segundo grado de la I.E. N.º 80822 “Santa María de la Esperanza”, Trujillo, 2020?

El objetivo general: Determinar la influencia de la aplicación del programa de educación emocional en la mejora de los niveles de autoestima en los niños del segundo grado de educación primaria de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”, Trujillo.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación fue de tipo Cuasiexperimental, se utilizó un diseño Pretest y Post-Test con grupo experimental y grupo control, implica tres pasos a ser realizados:

- a) Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (pre-test).
- b) Aplicación de la variable independiente o experimental “X” a los sujetos del grupo.
- c) Una nueva medición de la variable dependiente en los sujetos (post-test).

Nuestra investigación por ser de carácter cuasiexperimental se utilizó un diseño Pre-test Post-Test con grupo experimental y grupo control:

Su esquema es el siguiente:

G E:	O1	X	O2
G C:	O3	-	O4

Donde:

G.E: Grupo experimental conformado por 30 niños del segundo grado “A”

G.C : Grupo control conformado por 30 niños del segundo grado “B”

O1 : Pre-test: Evaluación del nivel de desarrollo de la autoestima, antes del desarrollo del programa de educación emocional, al grupo experimental.

O3 : Pre-test: Evaluación del nivel de desarrollo de la autoestima, antes del desarrollo del programa de educación emocional, al grupo control.

X : Aplicación del programa de educación emocional al grupo experimental.

O2 : Post-test: Evaluación del nivel de desarrollo de la autoestima al culminar la ejecución del programa de educación emocional al grupo experimental.

O4 : Post-test: Evaluación del nivel de desarrollo de la autoestima al culminar la ejecución del programa de educación emocional al grupo control.

Para medir el nivel de autoestima se ha utilizado el Test de Autoestima – 25, adaptación y 2da edición revisada. César Ruiz Alva (2011).

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Nivel desarrollo de la autoestima en los niños del segundo grado de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”, antes de aplicar el programa de educación emocional.

Niveles	Grupo control		Grupo experimental	
	N°	%	N°	%
Baja autoestima	6	20,0	5	16,7
Tendencia a baja autoestima	10	33,3	8	26,7
Autoestima en riesgo	8	26,7	10	33,3
Tendencia a alta autoestima	4	13,3	5	16,7
Alta autoestima	2	6,7	2	6,7
Total	30	100,0	30	100,0

Fuente: Test de autoestima

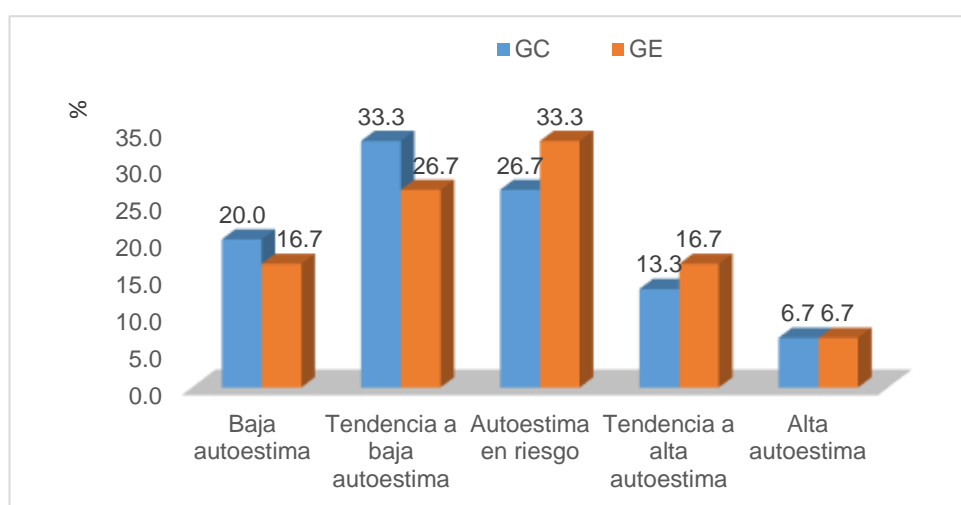


Figura 1. Nivel desarrollo de la autoestima en los niños del segundo grado de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”, antes de aplicar el programa de educación emocional.

Interpretación: En el grupo experimental observamos que en pre test el 33,3% de los estudiantes tuvieron un nivel de autoestima en riesgo, un 26,7% en nivel de tendencia a baja autoestima y 16,7% en el nivel de baja autoestima, mientras que en el grupo control el 33,3% de los estudiantes se encuentran con tendencia a baja autoestima, 26,7% de estudiantes con autoestima en riesgo, 20% de estudiantes con baja autoestima.

Tabla 2. Nivel de desarrollo de la autoestima en los niños del segundo grado de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”, después de aplicar el programa de educación emocional.

Niveles	Después			
	Grupo control		Grupo experimental	
	N°	%	N°	%
Baja autoestima	5	16,7	2	6,7
Tendencia a baja autoestima	10	33,3	2	6,7
Autoestima en riesgo	8	26,7	4	13,3
Tendencia a alta autoestima	5	16,7	12	40,0
Alta autoestima	2	6,7	10	33,3
Total	30	100,0	30	100,0

Fuente: Test de autoestima

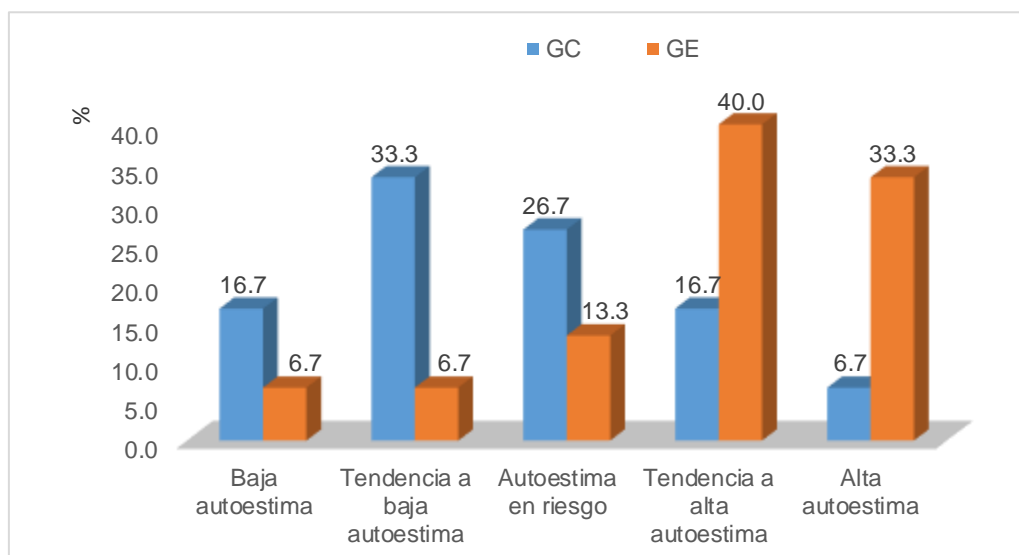


Figura 2. Nivel de desarrollo de la autoestima en los niños del segundo grado de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”, después de aplicar el programa de educación emocional.

Interpretación: Después de la aplicación del programa de educación emocional en el grupo experimental encontramos cambios significativos un 40 % tienen tendencia a la alta autoestima, un 33,3 % de estudiantes con alta autoestima, un 13,3 % en autoestima en riesgo, mientras que en el grupo control no hay mayores cambios un 33,3 % con tendencia a baja autoestima, un 26,7 % autoestima en riesgo, un 16,7 % baja autoestima y tendencia a alta autoestima.

Tabla 3. Medidas estadísticas de los puntajes obtenidos en autoestima en los niños del segundo grado de educación primaria de la I.E. N° 80822 “Santa María de la Esperanza”.

Medidas Estadísticas	Estudiantes			
	Grupo Experimental		Grupo Control	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Promedio	15,37	19,23	14,60	15,87
Desviación Estándar	4,198	4,539	4,090	4,015
Coef. De Variación (%)	27,3%	23,6%	28,0%	25,3%

Fuente: Test Autoestima

Interpretación: En el pre test de autoestima los estudiantes del grupo experimental obtuvieron un promedio de 15,37 puntos, una desviación estándar de 4,198 y un coeficiente de variación de 27,3 % y en post test los estudiantes obtuvieron un promedio de 19,23 puntos, una desviación estándar de 4,539 y un coeficiente de variación de 23,6 %. En pretest de autoestima los estudiantes del grupo control obtuvieron 14,60 puntos de promedio, con una desviación estándar de 4,090 y un coeficiente de variación de 28,0 %, mientras que en post test los estudiantes obtuvieron 15,87 puntos de promedio, 4,015 desviación estándar y 25,3 % de coeficiente de variación. En el grupo experimental observamos una diferencia significativa luego de la aplicación del programa de educación emocional mientras que en el grupo control los promedios no sufrieron mayores cambios.

Tabla 4. Prueba de hipótesis estadísticas para comparación de promedios de autoestima en el grupo experimental y control de niños del segundo grado de educación primaria de la I.E. N.º 80822 “Santa María de la Esperanza”.

Comparación	Promedios		p	Valor Tabular (t)	α	Decisión para H_0
	Pre test	Post test				
Grupo Experimental	15.37	19.23	0.000	8.420	0.05	p < 0.05 Se rechaza H_0
Grupo experimental v.s. Grupo control		19.23	0.004	3.043	0.05	p < 0.05 Se rechaza H_0
		15.87				

Fuente: Tabla 2

Interpretación: En la Tabla 4 se exhibe después de la aplicación del programa que existe diferencia significativa entre el pre test y pos test del grupo experimental, entre el pos test del grupo control y el pos test del grupo experimental, porque con un nivel de 0,05 se encontró un valor $p < 0,05$. En consecuencia, el programa de educación emocional mejoro significativamente la autoestima de los niños.

En nuestro trabajo de investigación coincidimos con los planteamientos de Oatley y Jenkins (Bisquerra, 2011) quienes afirman que los acontecimientos son determinantes para las emociones, el comportamiento y el desarrollo personal; afirman si un acontecimiento es relevante y congruente con los objetivos personales desencadena una emoción positiva, por tanto satisfacción, disfrute, felicidad por lo que conllevar al sujeto al aumento de su autoestima, estas personas desarrollan capacidad de amarse y dar afecto a los demás. Ocurre lo contrario si los acontecimientos no son congruentes con sus objetivos personales, desencadenan emociones negativas, disminuye su autoestima, personas con ira, se sienten amenazados, con miedo, ansiedad, tristeza. Concordante con estos planteamientos en nuestro programa de educación emocional hemos implementado actividades de emociones positivas para realizar vivencias con los niños, actividades que promuevan la alegría, la felicidad, el afecto y el amor con los padres y hermanos en familia cuyos resultados han sido mejorar la autoestima.

De igual manera coincidimos plenamente con Álvarez (2011) quien plantea que los programas de educación emocional mejoran la autoestima, esto se logra tal como lo planteamos en nuestro programa de educación emocional a través de la práctica cotidiana de las emociones positivas, lo cual permitió efectos positivos en la salud física y psíquica de los niños, ya que los niños tienen una actitud positiva hacia sí mismos y hacia los demás mejorando sus habilidades sociales y las relaciones interpersonales con las personas de su entorno.

Haeussler y Milicic (1995) plantean que una de las variables más significativas del éxito en la vida es tener autoestima positiva, debido a que se relaciona con el bienestar emocional, la adaptación social mejorando su imagen frente a los demás, mejora el rendimiento y su comportamiento. Dichos autores plantean un programa destinado a mejorar la autoestima centrándose en dos aspectos, cómo son la auto valoración y la valoración del entorno social, es decir la valoración que den los adultos. En concordancia con dichos autores en nuestro trabajo de investigación se recoge estos dos aspectos para la implementación del programa de educación emocional para mejorar la autoestima, actividades para el conocimiento de sí mismos, la valoración de sí mismo, de igual manera realizando actos de valor para ser valorado por sus padres y maestros. La percepción de lo positivo y expresión de esa percepción positiva de los diferentes cualidades y comportamiento de los niños es fundamental para mejorar su autoestima, los niños necesitan aprobación de sus diferentes actos, ellos necesitan escuchar de los adultos para ayudar a construir el concepto que ellos tienen de sí mismos, nuestra propuesta tan igual que los autores mencionados involucran el trabajo de los niños con sus padres y maestros.

Ruiz(2011) plantea que para estimular la autoestima positiva en la niñez debemos educar a los niños para quererse a sí mismos aceptando los propios logros y limitaciones, los niños deben aprender a sentirse bien

consigo mismos, siendo capaz de crear posibilidades de logro de metas, motivándose y tomando riesgos, concordamos con estos planteamientos, en nuestro programa de educación emocional incorporamos acciones para aprender amarse, a quererse, a valorar su imagen personal y desarrollar la automotivación para asumir retos o logros cada vez mejores.

Otro aspecto importante planteado en nuestra propuesta de un “programa de educación emocional para mejorar la autoestima” es sobre las bases teóricas de la inteligencia emocional, para lo cual recogemos los planteamientos de Goleman(2000) para desarrollar la inteligencia emocional en su componente intrapersonal que involucra la capacidad de autoconciencia, autorregulación y motivación, enseñando a los niños a tomar conciencia de las emociones positivas y ponerlas en práctica día a día para potenciarlas, y trabajar en las emociones negativas para controlarlas o regularlas, en nuestro programa consideramos actividades de respiración, relajación, visualización, uso de afirmaciones y decretos. Nuestro programa también considera sesiones actividades de automotivación y motivación de parte de los profesores y maestros a través de afirmaciones o frases que animen al trabajo, incluidas en todo el proceso de la clase.

Goleman(2000), Shapiro(1997), Jensen(2010) dichos teóricos hacen referencia en sus estudios a la relación directa de las emociones con las reacciones químicas a nivel cerebral(neurotrasmisores) y nivel corporal(hormonas), dependiendo del tipo de estímulo que provenga al entorno del niño este reaccionará, si los estímulos son agradables, de aprobación y valoración al niño segregaran neurotrasmisores y hormonas que hacen sentir al niño bien, alegre, feliz, por el contrario si reciben estímulos negativos se sentirán mal, con cólera, ira, rabia, pena, llanto, tristeza. Concordante con estos planteamientos en el presente estudio se proponemos actividades para desarrollar en los niños la risa, la alegría, la felicidad, a dar y recibir afecto, enseñamos a amarse y amar a los demás, para generar la producción a nivel cerebral de endorfinas y serotonina. Estos investigadores ponen especial interés en el trabajo educativo para la producción de estos neurotrasmisores al margen de consumir fármacos que contienen estas sustancias químicas sintetizadas, el cerebro humano es capaz de producir sus propios opiáceos naturales y en la dosis necesaria para el cuerpo lo que permite regular y desarrollar las emociones positivas. En sus investigaciones ponen especial interés en la producción cerebral de endorfinas y serotonina pues ayuda al niño enfrentar la ansiedad y estrés que los conllevan a emociones negativas y que son muy frecuentes en niños por las actividades monótonas en las aulas de clase y en estos tiempos más aún sin salir a espacios con toda libertad por las prohibiciones de aislamiento social por causa de la pandemia. Descubrieron que niveles elevados de serotonina a nivel corporal disminuyen conductas agresivas e impulsividad en los niños.

4. CONCLUSIONES

La aplicación del programa de educación emocional para mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes del 2do. grado de educación primaria de la I.E. 80822 “Santa María de la Esperanza” mejora positiva y significativamente la autoestima de los estudiantes ; así lo demuestra la existencia de diferencia significativa entre los puntajes obtenidos en pre test con los puntajes obtenidos en post test en los niños.

El 33,3 % de niños tienen autoestima en riesgo, 26,7 % tendencia a baja autoestima y 16,7 baja autoestima en pretest y luego de la aplicación del programa de educación emocional a los niños del segundo grado de la Institución Educativa 80822 “Santa María de la Esperanza” se tuvo un 40,0 % de niños con tendencia a la alta autoestima, un 33,3 % de niños con alta autoestima, un 13,3 % autoestima en riesgo y solo 6,7% de niños con tendencia y baja autoestima, evidenciándose un incremento en los niveles de autoestima en el grupo experimental.

La aplicación del programa de educación emocional logra mejorar significativamente la autoestima en los niños del segundo grado de la I.E. 80822 “Santa María de la Esperanza” a través del aprendizaje y práctica permanente de emociones positivas como desarrollar la capacidad de amarse y amar a los demás, practicar y promover la práctica en los demás de la risa, la alegría y la felicidad, valorarse a sí mismos y aprender a valorar a los demás, practicar actos de valor y la seguridad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M.; Bisquerra, R.; Filella, G.; Fita, E.; Martínez, F.; Pérez, N. 2011. Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Madrid: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R. 2011. Educación Emocional y bienestar. Madrid: Wolters Kluwer
- Díaz Better, S. P.; Sime Poma, L. E. 2016. Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 49: 125-145.
- Goleman, D. 2000. Inteligencia Emocional. Kairós

- González, A. E. 2015. Las habilidades sociales en los fenómenos de violencia y acoso escolar. [Monografía, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]. Repositorio Institucional UNAD. <http://repository.unad.edu.co/handle/10596/3498>.
- Haeussler, I.; Milicic, N. 1995. Confiar en uno mismo: programa de autoestima. Santiago de Chile: Dolmen.
- Jara, T. L. 2018. El rol docente como promotor de la educación emocional en el segundo ciclo del nivel inicial. [Tesis Bachiller. Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16243/JARA>
- Jensen, E. 2010. Cerebro y aprendizaje. Madrid: Narcea.
- Laguna, N. 2017. La autoestima como factor influyente en el rendimiento académico. [Tesis Maestría. Universidad Del Tolima]. <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/2120/1/APROBADO%20NIRZA%20MARISOL%20LAGUNA%20PROA%C3%91OS.pdf>
- Mustaca, A. E. 2018. Frustración y conductas sociales. Avances en Psicología Latinoamericana, 36(1): 65-81. doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4643>
- Rodríguez, L. M. 2015. Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la UPTC. [Tesis Licenciatura. Universidad Pedagógica Y Tecnológica De Colombia]. Repositorio Institucional UPTC. <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1415/2/TGT-165>.
- Ruiz, C. 2011. Test de autoestima-25. Colegio Champagnat Maristas. https://www.academia.edu/33314953/TEST_AUTOESTIMA_25_FORMATO_2011
- Sanagustín, A. 2020. La importancia de la educación emocional en la nueva normalidad. Revista Ventana Abierta. N° 53. <http://revistaventanaabierta.es/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-la-nueva-normalidad/>
- Shapiro, L. 1997. La inteligencia emocional de los niños. México: Vergara Editor.
- Tiria, D. J. 2015. La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas de 4° y 5° primaria. [Tesis. Tecnológico de Monterrey]. Repositorio institucional TEC.MX. https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626580/Deisy_Johanna_Tiria
- Tobalino-López, D.; Dolorier-Zapata, R.; Villa-López, R.; Menacho, I. 2017. Acoso escolar y autoestima en estudiantes de educación primaria de Perú. Opción, 33(84): 359-377.

ANEXOS

SESIÓN No 01

TITULO: ¿Quién soy?

INDICADOR: Fomentar el autoconocimiento personal

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Pedimos a los niños dialogar con sus padres para que les cuenten cómo nacieron, cómo eran de bebés, lo mejor de cada uno, alguna anécdota.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños, con apoyo de sus padres, buscan fotos y piden a sus padres que les narren en qué circunstancias tomaron esa foto. - Identifican sus rasgos más positivos durante su vida. - Responden a la siguiente pregunta que le hacen sus padres: ¿Qué es lo que más te gusta más de tu persona? - Los padres le hacen ver todas sus cualidades positivas y lo importante que es.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboran un cartel con el nombre soy importante, al centro coloco una foto actual y de manera radial coloco cada rasgo importante de mi persona y lo coloco en un lugar vistoso en mi cuarto.

SESIÓN No 02

TITULO: Reconozco mis características positivas y negativas

INDICADOR: Fomentar el autoconocimiento personal

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Solicito a los padres observar a su niño y tomar nota de los aspectos positivos y negativos en cuanto a su forma de ser.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños con apoyo de sus padres hacen una evaluación de los aspectos positivos y negativos de su persona. - Describen sus cualidades positivas. Con apoyo de sus padres clarifican dichas cualidades. Reciben sugerencias de sus padres para potenciar dichas cualidades. - Describen sus cualidades negativas. Con apoyo de los padres clarifican

	dichas cualidades. Reciben sugerencias de los padres para superar o mejorar dichas cualidades.
CIERRE	- Escribe su nombre y alrededor escribe sus cualidades positivas. - Elabora una relación de tareas asumir para mejorar las cualidades negativas.

SESIÓN No 03

TITULO: ¿Quién soy?

INDICADOR: Fomentar la autoimagen personal

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	- Elige un espacio en casa con un espejo para mirarse cuerpo completo.
DESARROLLO	- El niño se mira frente al espejo y se describe cómo es. - Identifica qué es lo que más le gusta de su imagen personal: Su forma de cuerpo, su cara, color de pelo, color de tez, su tamaño, etc. - Se mira al espejo y se dice “me gusta de mí...”. - Con apoyo de sus padres se toma una foto con la ropa que prefiera el niño, y en el espacio de la casa que el niño elija.
CIERRE	- Imprimen y pegan su foto en su cuaderno. - Colocan cómo título “Mi imagen personal” - El niño escribe debajo de la imagen “Me gusta de mi persona...”

SESIÓN No 04

TITULO: Cuido mi imagen personal

INDICADOR: Fomentar la autoimagen personal

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	- Dialogan con sus padres e identifican aspectos a mejorar en su imagen personal.
DESARROLLO	- Reciben recomendaciones de sus padres sobre aspectos importantes de su persona para mejorar su imagen personal: Cómo puede ser su postura, entonación de su voz, su comportamiento, su disciplina, su orden, cuidar su pelo, su limpieza e higiene, etc.

	<ul style="list-style-type: none"> - Elabora acciones estratégicas de mejora, con apoyo de los padres. - Elabora un cartel de tareas para mejorar su imagen personal y se va evaluando diariamente.
CIERRE	- Cada día se esfuerzan por mejorar el aspecto o aspectos reconocidos y en el cual está trabajando para mejorar

SESIÓN No 05

TÍTULO: Yo soy importante

INDICADOR: Fomentar el autoconcepto personal

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboro un listado de lo que más puedo hacer o lo más me agrada hacer, pueden hacerlo con ayuda de los padres para reconocer lo bueno que son los niños.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboro una relación de aspectos positivos de mi persona. - Inicio con la frase que contenga lo más importante de mi persona: YO soy importante YO soy buena persona YO soy ordenado YO soy inteligente YO soy muy alegre, etc. - Elaboran un cartel copiando sus frases afirmativas y lo colocan en un lugar visible de su cuarto. - Leen en voz alta dichas afirmaciones.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que observen las afirmaciones en su cuarto, lo repiten tantas veces sea necesario, si los niños y los padres identifican otro aspecto positivo del niño lo agregan en su cartel.

SESIÓN No 06

TÍTULO: Mis afirmaciones

PROPÓSITO: A través de la actividad de las afirmaciones se busca el desarrollo de la Seguridad personal.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	- Con ayuda de sus padres reconocen situaciones en las que les cuesta hablar en público.
DESARROLLO	<p>- Leen las siguientes frases motivadoras: “Soy importante”; “Soy capaz”; “Si puedo”</p> <p>- Cierran los ojos y se imaginan con la situación que les dificulta hablar en público.</p> <p>- Respiran profundo, abren ligeramente los pies, toma una postura erguida, levanta la frente y repiten:</p> <p style="text-align: center;">“Me amo”</p> <p style="text-align: center;">“Si puedo”</p> <p style="text-align: center;">“Soy capaz”</p> <p style="text-align: center;">“Soy un niño(a)único(a), muy importante”</p>
CIERRE	<p>- Copian en su cuaderno las afirmaciones:</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">“Me amo”</p> <p style="text-align: center;">“Si puedo”</p> <p style="text-align: center;">“Soy capaz”</p> <p style="text-align: center;">“Soy un niño(a)único(a), muy importante”.</p> </div> <p>- Repiten en voz alta sus afirmaciones y se graban en un audio.</p>

SESIÓN No 07

TÍTULO: Mi nombre es importante

PROPÓSITO: A través de la actividad se pretende que el estudiante sea valorado, respetado y llamado por su nombre.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<p>- Conversa con sus padres respecto a cómo quiere ser llamado.</p> <p>- Elige dentro de sus nombres con cuál de ellos quiere ser llamado.</p>

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogan con sus padres sobre el origen de sus nombres, por qué le colocaron esos nombres, qué importancia tuvo para ellos. - El niño pregunta/comenta sobre el significado de sus nombres. - El niño abraza a sus padres como muestra de gratitud por el regalo de su nombre. - De acuerdo al significado elige el que mas le agrada que le llamen, porqué tiene un significado importante para él. - En su cuaderno, al centro de la hoja escribe su nombre, con la letra y colores que prefiera, a los costados escribir aspectos de valor o significado del nombre.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - El niño(a) con apoyo de sus padres comunica a sus hermanos, familiares y compañeros de aula como quiere ser llamado.

SESIÓN No 08

TÍTULO: Descubro mi talento

PROPÓSITO: Identificar una cualidad positiva o talento por lo cual el niño(a) es valorado.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - El niño hace una autoevaluación para identificar la cualidad o el talento que tiene más desarrollado, si tiene dificultad puede hacer con ayuda de sus padres.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Comunica el talento (se contar chistes y hacer reír a los demás; hablar bien en público; bailar; cantar; tocar un instrumento) - Da detalles en que situaciones usa el talento - Graba un video demostrando y explicando su talento: Inicia el video comunicando su nombre, luego dice soy importante por ...
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Se les sugiere continuar haciendo uso del talento y mejorarlo. - Los padres pueden sugerir otras actividades para potenciar el talento de sus hijos(as).

SESIÓN No 09

TÍTULO: Aprendo a tolerar a los demás.

PROPÓSITO: A través de la actividad se pretende que el estudiante mejore su capacidad de tolerancia , haciendo uso de técnicas de regulación emocional.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica situaciones en los cuales el niño(a) siente cólera, ira. - Describe como se presentan esas situaciones y que sentimientos tuvo.

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Ponen en practica que cada vez que se presenta la situación que causa colera o ira, controlar la emoción guardando silencio y respira. - Piensa en la respuesta mas adecuada para no generar conflicto y más colera. - Piden a sus padres planteen situaciones en las que les molesta al niño(a), el estudiante pone en practica las estrategias de guardar silencio, respirar y dar respuesta creativa a la situación. -Luego de haber ensayado, graban un video de una situación que provoca colera en el niño(a) y el da respuesta a través las estrategias de guardar silencio, respirar y dar respuesta creativa a la situación. - Brindan un abrazo a sus padres y asumen el compromiso de seguir ese comportamiento.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Ponen en practica las estrategias de autocontrol de cólera aprendidas.

SESIÓN No 10

TÍTULO: Aprendiendo a automotivarme

PROPÓSITO: A través de la actividad se pretende que el estudiante se automotive.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica situaciones en las cuales se siente desanimado, desganado, desmotivado.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Eligen un lugar en silencio donde se sientan lo mas solo y cómodo posible. - Cierran los ojos, respiran profundo, y afirma: Soy capaz, Si puedo porque soy importante y me amo. - Repiten las afirmaciones dos o tres veces, primero en silencio, luego en voz baja y finalmente lo más alto que pueda. - Se abrazan a si mismo y generan un gesto de ánimo o poder: Sí puedo. - Se acercan a algunos de sus padres lo abrazan y dicen Te amo, toman un vaso de agua y siguen su tarea. - Graban en video del proceso de la actividad realizada tratar de no pensar en nada, respirar, afirmar y hacer el gesto de poder
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboran un pequeño cartel sobre las afirmaciones: <div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">Soy capaz</p> <p style="text-align: center;">Si puedo</p> <p style="text-align: center;">Soy importante</p> <p style="text-align: center;">Me amo.</p> </div> - Pegan su cartel en su cuarto o espacio donde puedan recordarlo para practicarlo cada vez que lo necesiten.

SESIÓN No 11

TÍTULO: Reconozco que soy importante y valioso.

PROPÓSITO: A través de la actividad se pretende que el estudiante reconozca que es un ser importante y valioso.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Respiran profundo, realizan algunos estiramientos para destensar los músculos. - Buscan el espejo más grande que tengan en casa y se paran frente a él. - Solicitan el apoyo de sus padres, proporcionándoles un ambiente de silencio.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños(as) se paran frente al espejo, cierran los ojos, piensan en las cualidades más positivas que poseen. Ejemplo: Son inteligentes, alegres, talentosos, etc. - Abren lentamente los ojos y se miran en el espejo, esa imagen que tienen al frente posee todas esas cualidades, es un ser muy importante y valioso. - Reciben un abrazo con profundo amor de sus padres haciéndoles ver que son niños y niñas importantes y valiosos.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Adjuntar 2 fotos de la actividad una mirándose al espejo y otra abrazando a sus padres. - Recomendamos a los niños que cada día que se vea al espejo, repita la afirmación soy un ser muy importante y valioso.

SESIÓN No 12

TÍTULO: Aprendiendo a tomar decisiones

PROPÓSITO: A través de la actividad se pretende que el estudiante aprenda a tomar decisiones.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASES	ESTRATEGIAS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Recuerdan situaciones en las que tuvieron que tomar decisiones. - Comentan que acontecimientos fueron y que dificultad tuvieron.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños (as) conversan con sus padres para que les den la oportunidad de poder participar en actividades. Ejemplo: Dar palabras de agradecimiento (por la mañana de un nuevo día, dirigir la oración); brindar con refresco por la salud de todos, presentarse ante la familia y cantar; otras actividades que promuevan la iniciativa.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Cada día se promueven actividades cada vez más complejas. - Los padres promueven estas actividades.