

# La lúdica para fortalecer la autoestima en los niños de nivel preescolar



**La lúdica para fortalecer  
la autoestima en los niños  
de nivel preescolar**



**unab**  
Universidad Autónoma de Bucaramanga

Jihn Manuela **Ramírez Castañeda**

María Alejandra **Santamaría Corzo**

Gisela María **Sarmiento**

María Fernanda **Vargas Marín**

**Director del proyecto**

**Nelly Milady López Rodríguez**

**Asesoras de practica pedagógica II**

**Gloria Esperanza Sierra Delgado**

**Claudia Patricia Salazar**

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias y Humanidades

Programa Licenciatura en Educación Infantil

Bucaramanga

2018



# Autoestima:

A lo largo de los años diferentes autores han definido la autoestima, pero todos concluyen que es de vital importancia ya que un niño con buena autoestima se sentirá competente y seguro y entenderá que es importante aprender, socializarse con los demás quererse y aceptarse así mismo.

En la definición de la autoestima se basó en (Branden, 2011) afirma:

La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. (Branden , 1995)



# Tipos de autoestima

Es importante tener en cuenta las teorías de Piaget referente a los tipos de autoestima ya que es una forma de evidenciar y categorizar los comportamientos y sentimientos que reflejan los niños y niñas en las actividades cotidianas.

Permitiéndonos reconocer en qué nivel se encuentra cada uno y así poder crear actividades lúdicas que puedan adecuarse y ayuden a fortalecer la autoestima.

Piaget plantea que a lo largo de la infancia y adolescencia se construye la autoestima y que se puede dar en tres tipos:

**Autoestima Alta**

**Autoestima Relativa**

**Autoestima Baja**



**Autoestima Alta:** Piaget (1999) dice que las personas con autoestima alta tienen dos sentimientos muy importantes que es la capacidad que tienen los individuos de ser capaces de hacer algo y el saber que se tiene cualidades y defectos todo esto se construye en la infancia y la adolescencia con una actitud de confianza, respeto y aprecio que las personas se pueden tener así mismas.

Principalmente respetando sus límites y el de los demás, estas personas siempre tratan de superarse es consciente de lo que es capaz de hacer y de sus limitaciones "esto es, que ha satisfecho sus necesidades adecuadamente tanto físicas como emocionales"  
"Pirámide de jerarquías de Maslow (1943)

**Autoestima relativa:** Oscila entre sentirse apta o no, valiosa o no, que acertó o no como persona. Tales incoherencias se pueden encontrar en personas, que a veces se sobrevaloran, revelando una autoestima confusa.

**Autoestima baja:** Es un sentimiento de inferioridad y de incapacidad personal, de inseguridad, de dudas con respecto a uno mismo, también de culpa, por miedo a vivir con plenitud.

Existe la sensación que todo no alcance, y es muy común que haya poco aprovechamiento de los estudios o del trabajo.

Puede ir acompañado de inmadurez afectiva.

Es cuando las necesidades del sujeto tanto físicas como emocionales no han sido satisfechas adecuadamente, es decir, en cuanto a sus "Dimensiones del desarrollo"; Según Piaget (1985) "las características intrínsecas ni las extrínsecas han estimulado un adecuado valor como persona y no han aprendido a valorarse, por lo que se sentirá inadecuado, inadaptado, incapaz, inseguro, indefenso y sin valor".



# Dimensiones de la autoestima

**1. Autoestima en el área personal:** Consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.

**2. Autoestima en el área académica:** Es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la actividad hacia sí mismo.

**3. Autoestima en el área familiar:** consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

**4. Autoestima en el área social:** es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia, y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismos (Valek de Bracho , 2007 )



# Tabla 1. Conductas en niños según su autoestima

Conductas de niños con alta autoestima	Conductas de niños con baja autoestima
Tienen ganas de intentar cosas nuevas, de aprender y de probar nuevas actividades	No quieren probar nuevas actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso
Son responsables de sus propios actos	Mienten y echan la culpa a otros
Se hacen responsables de otras personas (hermanos pequeños)	Presentan conductas regresivas (hacerse el pequeño). Comportamientos no sociales
Confían en sí mismos y en su capacidad para influir sobre eventos	No confían en sí mismos y creen que no tienen capacidad de control sobre los eventos.
Manifiestan una actitud cooperadora	Pueden ser agresivos, tímidos y violentos
Son autocríticos y aprenden de sus errores	Negación frecuente y tienden a frustrarse fácilmente



# CATEGORIAS DE LA AUTOESTIMA

Referentes con los cuales se evaluaron cada una de las actividades realizadas para su efectividad y fortalecimiento del autoestima en la educación inicial.

## CATEGORIAS INICIALES

UNIDAD CATEGORIAL	Categoría	Descripción
LA AUTOESTIMA	<b>Autoaceptación</b> El concepto personal que tenemos sobre nosotros mismos se debe trabajar de la mano con la autoestima por que como dice Branden (1995) Auto aceptarse refiere a "No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones	Es importante que los niños aprendan esta habilidad desde una edad temprana ya que evita frustraciones con ellos mismo o con los demás, al llegar a reflexionar sobre sus actuaciones ya sean positivas o negativas logran aceptarse a sí mismos como son. negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones
Pilares de la autoestima Branden 1995	<b>Autoafirmación</b> Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos, tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás.	La autoafirmación es muy importante en la educación inicial ya que los niños se respetan a sí mismos, se aceptan, logran expresarse y van formando su autoestima.



# CATEGORIAS DE LA AUTOESTIMA



Referentes con los cuales se evaluaron cada una de las actividades realizadas para su efectividad y fortalecimiento del autoestima en la educación inicial.

## CATEGORIAS INICIALES

Aes de la autoestima

Eric 2000

Categoría	Descripción
<b>Autoconcepto</b> Es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad". Los individuos pueden tener auto conceptos diferentes, que cambian de vez en cuando, que pueden ser o no, retratos precisos de ellos mismos.	Es importante cooperar a que la imagen que los niños tengan de ellos mismos sea adecuada y positiva. Así mismo se desenvolverá de manera positiva en diversas situaciones y así tener una autoestima sana.
<b>Autorespeto</b> Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Parte fundamental en la autoestima ya que si cualquier individuo se respeta así mismo llega a respetar a los demás y por consiguiente genera una convivencia buena y sana con sus pares..	Es importante enseñarles a los niños a respetarse a sí mismo y quererse, pues es el primer paso para lograr que otras personas los respeten.



# CATEGORIAS DE LA AUTOESTIMA

Referentes con los cuales se evaluaron cada una de las actividades realizadas para su efectividad y fortalecimiento del autoestima en la educación inicial.

## CATEGORIAS INICIALES

**Aes de la autoestima**

**Eric 2000**

Categoría	Descripción
<p><b>Automotivación.</b> Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.</p>	<p>Es importante motivar a los niños y enseñarlos a automotivarse a la hora de aprender, hacer las cosas y relacionarse con otros, así confían en que son capaces de hacerlo y se sienten más seguros.</p>



# CATEGORIAS DE LA AUTOESTIMA

## CATEGORIAS EMERGENTES

**Rechazo**  
(Dodge y  
feldman 1990)

### Categoría

El rechazo es un resultado conductual de dificultades previas en el proceso de interacción, principalmente déficit en el procesamiento de la información social

### Descripción

Es considerable que cuando el niño se sienta rechazado se generen conductas inadecuadas generando problemas de autoestima - auto concepto, repercutiendo negativamente en su desarrollo y personalidad.

**Miedo**  
(Bisquerra  
2000, Vivas  
etal., 2007).

### Miedo

El miedo está caracterizado como una emoción primaria y negativa, se acciona frente a un estímulo o situación de peligro inmediato o real. Dicha emoción se activa por avisos de futuros peligros físicos o psicológicos. La evasión o evitación es uno de los procedimientos más comunes de afrontar el miedo.

Es importante que el niño ejerza control en las situaciones que les puedan generar frustraciones o miedos, para que pueda tener un buen desempeño en las diferentes actividades y consecuente a esto fortalezca su autoestima.



# ACTIVIDADES

## 1. EL COFRE MAGICO

### MATERIALES

- Baúl cofre o caja decorada.
- Espejo.
- Cinta aislante negra (opcional).



### DESARROLLO

Es preferible realizar la actividad en un espacio amplio y se comenzará diciéndole a los niños: Tengo una caja mágica Dentro de ella está el tesoro más importante en el mundo



¿Quién quiere Verla?”

Se invita a los niños y niñas a que se acerquen para mirar y se les pide que guarden en secreto lo que han visto hasta que todos hayan mirado dentro de la caja.

Cuando todos los niños y niñas han pasado mirando dentro de la caja, se inicia un diálogo sobre la persona especial que vieron.

Se pregunta

¿Por qué era especial?

¿A quién le ha gustado lo que ha visto en el interior de la caja?

¿Quién se ha sentido decepcionado después de mirar la caja y ver lo que había en su interior? ¿Por qué?

¿Con la caja mágica he aprendido que?

¿Digo una cualidad de la persona que vimos en el cofre?

Para terminar la actividad se da una hoja en blanco a los niños para que dibujen a la persona especial que pudieron observar.



## 2. CARIÑOGRAMA

### MATERIALES

- Cartel grande con bolsillos que lleven el nombre o foto de cada estudiante.
- Hojas de colores carta u oficio
- Planilla con nombres de cada uno de los niños

### DESARROLLO

En este ejercicio con anterioridad en una bolsa estarán los nombres de cada uno de los niños se puede incluir a la docente, cada estudiante deberá sacar el nombre de uno de sus compañeros y la docente titular podrá pegarlo en la agenda o libro de notas para que ellos no lo olviden.

Posteriormente se le dirá al niño que debe realizar una carta al compañero con aquellas cualidades y virtudes de su amigo y esta debe realizarse semanalmente (una por semana), cada semana se debe realizar de nuevo el sorteo de amigos con el fin que cada vez puedan escribirle a un amigo diferente.

Esta actividad puede realizarse durante 4 semanas o el tiempo que crean conveniente. Para terminar la actividad pueden hablar con los papas para que en la última semana ellos dirijan unas palabras positivas hacia sus hijos.



### 3. MI ESTRELLA POSITIVA

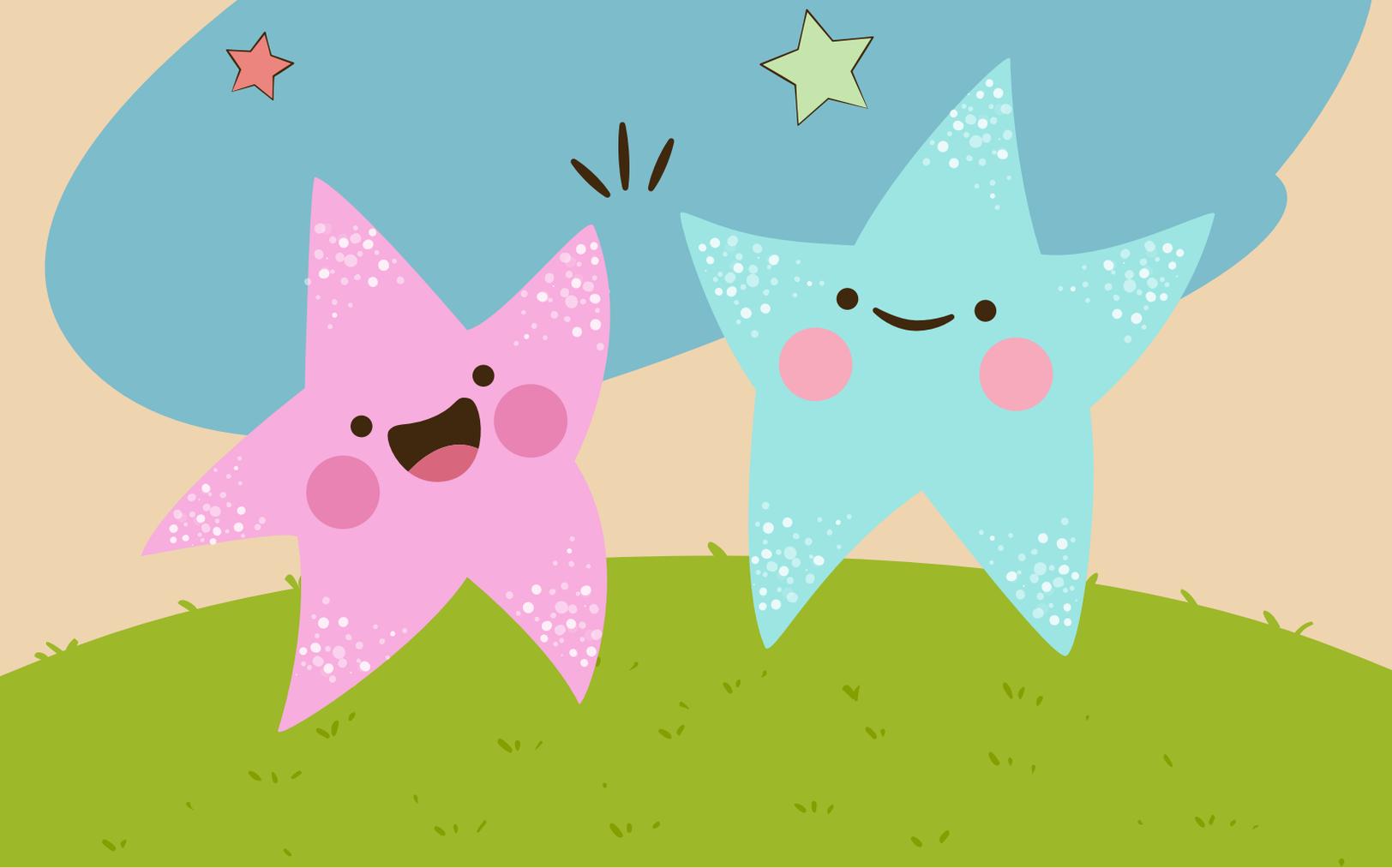
#### MATERIALES

- Estrellas de foamy o con pegatina

#### DESARROLLO

Se puede realizar la actividad al aire libre o en el salón según como se desee, los niños se sientan en el suelo en círculo. El maestro dice algo positivo de cada uno al tiempo que le entrega una estrella de papel o pegatina.

Se invita a los niños y niñas a que observen y piensen en cualidades de sus compañeros, se le dará a cada niño una cantidad adecuada de estrellas 5 o 6 puede variar según sea necesario. A lo largo de la sesión, cada niño debe decir algo positivo de los compañeros que tiene a ambos lados mientras les entrega una estrella. "Lo fundamental es pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y lo que sentimos", con el fin de que cada uno de ellos escuche todo lo positivo que piensan sus compañeros sobre ellos..



## 4. LA ISLA MUSICAL

### MATERIALES

- Una hoja de papel oficio o carta por niño o niña

### DESARROLLO

Los niños y niñas se colocan de pie sobre una hoja de papel. Comienza a sonar la música y cada vez que se pare, deben arrancar un trozo de papel. Se trata de resistir el mayor tiempo posible dentro de la "isla" de papel sin pisar el suelo. En el momento en que algún participante pisa el suelo el juego ha terminado. Este juego es mucho más divertido si hay niños suficientes como para formar más de un grupo. Ganará el equipo que más tiempo aguante sobre su "isla". Al finalizar comentaran cuan fácil o difícil fue permanecer de pie en la isla de papel.



## 5. DESCUBRE AL INTRUSO

### MATERIALES

-No se necesitan

### DESARROLLO

Es ideal realizar la actividad al aire libre, todos los niños deben estar en un círculo, excepto uno, deben expresar con la cara un sentimiento o emoción sobre el cual se han puesto de acuerdo previamente.

Hay uno que expresa algo diferente.

El niño o niña que se había

alejado del grupo regresa y debe descubrir el sentimiento o emoción expresado por sus compañeros.

Debe descubrir también al que expresa algo diferente.

Al terminar los niños y niñas comentan si el sentimiento expresado fue de su agrado o desagrado y cuál hubiese realizado el y ¿Por qué?



## 6. MIS GAFAS MAGICAS

### MATERIALES

- GAFAS DE PAPEL O PLASTICO
- HOJA EN BLANCO

### DESARROLLO

Esta actividad se debe realizar sentados en un círculo todos los niños en cada uno de sus puestos. Se les pedirá a los niños que hagan el gesto de ponerse las gafas muy especiales, a través de las cuales verán solo lo positivo que hay en el mundo. Cada uno se dibujará en el centro de una hoja, indicando su nombre. Estos dibujos irán pasando de mesa en mesa, y todos con sus gafas positivas colocadas, irán escribiendo o dibujando cualidades de sus compañeros, hasta que la profesora sea la última persona en indicar algo positivo de cada niño.

Posteriormente al llegar de nuevo la hoja con el nombre de cada uno tendrán un tiempo para que lean los mensajes que les escribieron sus compañeros.



## 7. EL CAZA ABRAZADORES

### MATERIALES

-No se necesitan

### DESARROLLO

Los niños se reparten por un espacio determinado, a la señal del profesor, todos deben buscar una pareja con la que debe abrazarse. Cada vez que el profesor de la señal, deben buscar una pareja distinta. Dos niños hacen el papel de 'caza-abrazadores' y una vez que han pillado a un compañero sin pareja se intercambian posiciones. Este juego es en realidad una actividad para trabajar la autoestima en niños ya que reforzará las relaciones entre los compañeros de clase.



## 8. EL AUTORETRATO

### MATERIALES

-HOJAS BLANCAS

### DESARROLLO

Esta actividad debe realizarse en un lugar comodo donde los niños puedan dibujas y escribir, pediremos a los niños y niñas que se dibujen y nos cuenten como son, que les gusta o no les gusta de ellos mismos, lo bonito que vean en ellos, sus cualidades.

El niño o niña debe decir una cosa bonita o buena de sí mismo, lo que hace bien. Cuando todos los niños y niñas han terminado Se pregunta

- ¿Qué cualidades escribiste?
- ¿Qué es lo que mas te gusta?
- ¿Qué es lo que mejor sabes hacer



## 9. LAGARTIJA, LAGARTIJA

### MATERIALES

-no se necesitan

### DESARROLLO

Es preferible realizar la actividad en un espacio amplio donde los niños se puedan mover con libertad, La actividad consiste en que junto con los niños debemos decir:  
Lagartija, lagartija

¿A quién estas buscando?

Busco una niña muy estudiosa.

Y todas las niñas y niños tocando su dedo a una niña muy estudiosa.

Lo repetimos varias veces tocando a una buena amiga.

Alguien que se come todo a la hora de la comida.

Un niño que comparte las comidas.

Un niño que siempre ayuda a todos.

Lo repetimos varias veces señalando en cada ocasión a niños y niñas diferentes y sus cualidades positivas, Para terminar es conveniente regresar al salón y inhalar y exhalar paravolver a relajarse y estar más atentos a las demás actividades.



## REFERENCIAS

Caraballo , A. (2016). <https://www.guiainfantil.com>. Recuperado el 1 de Octubre de 2018 , de

<https://www.guiainfantil.com/salud/autoestima/index.htm>

Castaño , E., Gallon , S., Gomez , K., & Vasquez , J. (2006). <http://www.alfaguia.org>. Recuperado el 1 de Octubre de 2018 , de

[http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1319760796\\_15.pdf](http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1319760796_15.pdf)

Erick , J. (2000). <http://www.liderazgoymercadeo.com>. Recuperado el 1 de Octubre de 2018 ,

de [http://www.liderazgoymercadeo.com/ob\\_ebook.asp?ebk =83648364](http://www.liderazgoymercadeo.com/ob_ebook.asp?ebk =83648364).

Imágenes tomadas de: <https://www.freepik.es/> Página de vectores gratis hechos por diseñadores y de libre uso.

Actividades recuperadas de: <https://es.slideshare.net/marisantos6/16-actividadesdeautoestima>.

Escobar Góngora , H. J., Quito Moreno , D. A., & Londoño Lozano , M. A. (4 de Noviembre de

2015). <https://repository.uniminuto.edu>. Recuperado el 10 de Octubre de 2018 , de

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4035/TEFIS\\_EscobarGongoraHeidi\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4035/TEFIS_EscobarGongoraHeidi_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Garcia-Allen , J. (s.f.). <https://psicologiaymente.net>. Recuperado el 1 de Octubre de 2018, de

<https://psicologiaymente.net/psicologia/4-tipos-de-autoestima>