



Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir

**Facultad de Psicología**

Grado en Psicología

Diseño de un programa de intervención para mejorar la autoestima  
en niños y niñas con dislexia

Presentado por:

Dña. Alexandra Oltra González

Dirigido por:

Dra. Teresa Mayordomo Rodríguez

Valencia, a 31 de mayo de 2020

## Índice de contenidos

Resumen .....	1
Abstract .....	2
1. Introducción .....	3
1.1. <i>Concepto de autoestima</i> .....	3
1.2. <i>Factores que influyen en la autoestima</i> .....	4
1.3. <i>Desarrollo evolutivo de la autoestima</i> .....	5
1.4. <i>Autoestima en edad escolar</i> .....	6
1.5. <i>Características de un niño con baja/alta autoestima</i> .....	6
1.6. <i>Concepto de dislexia y sus características</i> .....	7
1.7. <i>Impacto emocional y consecuencias de la dislexia</i> .....	9
1.8. <i>Cómo afecta la dislexia en la autoestima</i> .....	11
1.9. <i>Justificación y objetivo del diseño del programa</i> .....	13
2. Descripción del programa de intervención .....	14
2.1. <i>Ámbito de aplicación</i> .....	14
2.2. <i>Objetivos del proyecto</i> .....	15
2.3. <i>Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa</i> .....	16
2.4. <i>Fases en la elaboración del programa</i> .....	16
2.5. <i>Descripción de las sesiones del programa de intervención</i> .....	16
2.6. <i>Calendario de sesiones</i> .....	27
2.7. <i>Delimitación de recursos</i> .....	28
2.8. <i>Análisis de la viabilidad</i> .....	28
2.9. <i>Evaluación: instrumentos de evaluación continua y final</i> .....	29
3. Conclusiones .....	30
4. Bibliografía .....	31
5. <i>Anexos</i> .....	34

## Índice de tablas

Tabla 1: Perfil de autoestima por tramos de edad .....	5
Tabla 2: Etapas del desarrollo del autoconcepto y la autoestima.....	6
Tabla 3: Características conductuales de un niño con baja o alta autoestima.....	7
Tabla 4: Destinatarios de las sesiones según color .....	17
Tabla 5: Calendario de sesiones .....	27
Tabla 6: Propuesta económica .....	28

## **Resumen**

La dislexia es un trastorno del aprendizaje caracterizado por una dificultad en la lectura y la escritura. La baja autoestima es uno de los problemas psicológicos más comunes para las personas con dislexia, y es un riesgo para los niños y niñas en edad escolar ya que el desarrollo de la autoestima es fundamental en su formación personal.

Estos niños/as empiezan a presentar signos de baja autoestima con el aprendizaje de la lectura y de la escritura porque se sienten inferiores comparándose con sus compañeros de clase. Además, ven que su esfuerzo no resulta recompensado ni valorado por su entorno más próximo, lo que les provoca sentimientos negativos sobre sí mismos y, por tanto, una baja autoestima.

El objetivo principal de este trabajo es diseñar un programa de intervención para mejorar la autoestima de niños/as con dislexia. Para ello se han propuesto un total de 18 sesiones. En ellas participan los/as niños/as con dislexia así como las personas que les rodean y que influyen principalmente en su autoestima: compañeros de clase, familia y profesores. Del total de sesiones, los niños recibirían 12 sesiones y los compañeros, familiares y profesores 2 sesiones cada uno.

Con este proyecto se pretende concienciar sobre la importancia que tiene la autoestima en los niños con dislexia, dar importancia a la detección temprana y trabajar desde la infancia con los/as niños/as que lo necesiten para conseguir que aumenten su bienestar académico y emocional.

*Palabras clave:* dislexia, autoestima, edad escolar, intervención.

## **Abstract**

Dyslexia is a learning disorder that involves difficulty Reading and Writing. Low self-esteem is one of the most common psychological problems for people with dyslexia, and it is a risk for school-age boys and girls. This is an important stage of developing a sense of self in children.

These children begin to show signs of low self-esteem with learning to read and write because they feel inferior compared to their classmates. In addition, they see that their effort is not rewarded or valued by their immediate environment, which causes negative feelings about themselves and, therefore, low self-esteem.

The main objective of this research is to create a program to improve the self-esteem in a group of children diagnosed with dyslexia. The intervention comprised of 18 sessions focused children with dyslexia as well as the people around them who mainly influence their self-esteem: classmates, family and teachers. These children with dyslexia would receive 12 sessions. Their families, classmates and teachers would receive 2 sessions each one.

This project aims to raise awareness of the importance of self-esteem in children with dyslexia, give importance to early detection and work from childhood with children who need it to increase their academic and emotional well-being.

*Key words:* dyslexia, self-esteem, school age, intervention.

## **1. Introducción**

### ***1.1. Concepto de autoestima***

La autoestima puede considerarse como la evaluación que el sujeto realiza de sí mismo en función de la opinión sobre sus propias cualidades o características, y depende del conjunto de pensamientos y experiencias de su vida (MacDonald y Leary, 2012). Es la base para la construcción de las actitudes de un individuo hacia sí mismo y los demás y, por lo tanto, se ha considerado un buen indicador de la salud mental (Danielsson y Bengtsson, 2016) y el bienestar (Marsh, Parada y Ayotte, 2004).

Según Rosenberg (1965), la autoestima es una construcción unidimensional que refleja actitudes positivas o negativas hacia el yo y, por lo tanto, trasciende las evaluaciones de áreas específicas de funcionamiento. Es una tendencia direccional, por tanto, las personas que se evalúan a sí mismas en términos positivos y con aceptación tendrán una autoestima positiva. Por el contrario, las personas que se evalúan a sí mismos negativamente tendrán una baja autoestima, lo que dará lugar a una baja confianza en sí mismos y poco respeto por sus propias cualidades (Rosenberg, 1973), lo que puede conducir a problemas de salud mental.

Las evaluaciones individuales de la autoestima se forman a través de dos procesos interrelacionados. En el primero, los individuos comparan sus identidades sociales, opiniones y habilidades con los demás. En la medida en que los individuos sientan que son inferiores a aquellos con quienes interactúan, su autoestima se verá afectada negativamente. En el segundo, los individuos se evalúan a sí mismos a través de su interacción con los demás. Las personas aprenden a verse a sí mismas como otros creen que son. Si otras personas significativas no piensan bien de un individuo, ese individuo llegará a pensar mal de sí mismo, dando lugar al concepto conocido como "evaluación reflejada" de la autoestima (Rosenberg y Perlin, 1978, citado en McMullin y Cairney, 2004).

La autoestima determina un papel de suma importancia en el desarrollo psicológico, cognitivo y social de la persona, y, por tanto, ha de tenerse en cuenta en el ámbito educativo (Naranjo, 2007). Sin embargo, la autoestima no es algo estático y permanente, sino que existe la posibilidad de cambiarla y de educar a los individuos en herramientas para que ésta sea adaptativa a cada etapa vital o circunstancia.

## ***1.2. Factores que influyen en la autoestima***

La autoestima está relacionada con el conocimiento propio (lo que una persona piensa de sí misma) (García, 2013), por tanto, un niño comienza a desarrollar su autoestima cuando tiene conciencia de sí mismo como persona. De manera que sus relaciones sociales y sus experiencias desde ese momento pueden influir negativa o positivamente al desarrollo de este concepto.

Existen 4 factores importantes que influyen en la autoestima, y son los siguientes:

- **La familia.** El entorno familiar es el primer contexto social del niño, por lo que va a influir en gran medida en su desarrollo psicosocial. El amor familiar es uno de los alimentos más sólidos de la autoestima porque representa la aceptación incondicional y la satisfacción de una de las necesidades más importantes: el deseo de sentirse querido. Además, todo lo observado, escuchado y vivido por el niño en el contexto familiar, formará su percepción de “ser humano ideal” (Vallés, 1998, citado en Núñez, 2016).
- **La educación recibida.** La figura de los padres es clave a lo largo de la vida, los valores que el hijo observa en su hogar y el ejemplo que los padres ofrecen a sus hijos es un ingrediente fundamental que influye en la autoestima. La escuela también es un agente educador de los niños y, por lo tanto, en el seno de la misma se les debe enseñar a que se conozcan bien, a que no se auto-engañen, a tener criterios propios y a no dejarse llevar por los demás. En definitiva, enseñarles a hacerse respetar (Núñez, 2016).
- **Los resultados de una acción.** Todas las acciones tienen un resultado y por tanto una consecuencia, es por ello que los resultados que obtenemos por parte del entorno al realizar una acción nos harán sentir mejor o peor y esto, directamente, puede afectar a la autoestima personal. Por ejemplo, si un niño sufre dificultades escolares y siente que no obtiene una recompensa al esfuerzo invertido, puede dudar de su propia capacidad y de su valía al poner en relación las acciones externas con su propio valor personal.
- **El papel en el grupo.** Durante la infancia y la adolescencia tiene una gran influencia el papel del grupo. Estas vivencias están vinculadas con el desarrollo de nuestra personalidad ya que muestran el aprendizaje de las habilidades sociales. Las primeras relaciones sociales no familiares se desarrollan en el contexto de la escuela. Durante sus primeros años de escolaridad, el niño aún está en proceso de formación de su autoconcepto. Es por ello que todas las valoraciones que reciba, tanto de compañeros como de profesores, serán tenidas en cuenta por el alumno para la construcción de dicha concepción. Los pilares de la autoestima comienzan a forjarse en la infancia, por esta razón, aspectos vividos en esa etapa pueden dejar también huella

en la etapa adulta. Se ha demostrado que el papel de los compañeros es quizás el más significativo en la vida de un niño, a menudo superando incluso a los padres (Burnett y McCrindle, 1999; Kirchner y Vondraek, 1975, citado en Casserly, 2012).

Todos estos aspectos, tanto los internos al niño como los que pertenecen al contexto, van a ir formando y determinando la autoestima del infante. Ésta, a su vez será un factor de suma relevancia en el desarrollo personal, social y académico, pudiendo determinar en gran medida la vida de la persona.

### ***1.3.Desarrollo evolutivo de la autoestima***

Es a partir de los 5-6 años cuando se empieza a formar un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etc. y las experiencias que vamos adquiriendo (Peña y Fernández, 2011).

La evolución de la autoestima a través de las dimensiones que conforman su estructura sigue las pautas que aparecen en la tabla 1 (Mateos, 2001):

**Tabla 1**

*Perfil de la autoestima por tramos de edad*

<b>Año</b>	<b>Singularidad</b>	<b>Vinculación</b>	<b>Modelos</b>	<b>Poder</b>
<b>7</b>	Conciencia de si mismo Seguridad Relaciones con la familia	Familia Relaciones con los amigos	Responsabilidad	Compromiso
<b>8</b>	Relaciones con los adultos Conciencia de grupo	Familia Escuela	Flexibilidad	Responsabilidad
<b>9</b>	Afirmación de la individualidad Mayor interés por relacionarse	Familia	Competencia	Autorregulación Iniciativa
<b>10</b>	Relaciones con los amigos	Familia	Curiosidad	Liderazgo
<b>11</b>	Acentuación de la individualidad	Familia	Decisión	Fidelidad
<b>12</b>	Las relaciones interpersonales	Los amigos	Organización Sentido del deber	Amistad Responsabilidad

### ***1.4. Autoestima en edad escolar***

En la siguiente tabla (tabla 2) se presentan las diferentes fases por las que pasa un niño en el desarrollo de su autoconcepto y autoestima, centrada en las etapas que coinciden con la escolarización del alumno.

**Tabla 2**

*Etapas del desarrollo del autoconcepto y la autoestima (Mruk, 1998; Garma y Elexpuru, 1999).*

<b>Edad</b>	<b>Aspectos relevantes del autoconcepto y de la autoestima</b>
<b>0 a 3 años</b>	El niño comienza a explorar su propio cuerpo, con el fin de determinar el límite entre él y el exterior. En estos dos años de vida, tiene lugar la configuración de la imagen personal, así como algunos aspectos de la identidad (pertenencia a un sexo, a una familia...). El factor externo que determina la autoestima en esta etapa son los padres, a través de muestras de cuidado y cariño.
<b>3 a 6 años</b>	Establece diferencias entre sí mismo y los demás, lo que refuerza su autoconcepto. Además, presenta actitudes de oposición (la “etapa del no”), con la intención de reafirmar la propia personalidad. El infante comienza a poder juzgar sus acciones. Esto proviene en mayor parte de lo que los adultos le dicen que está bien o que está mal.
<b>6 a 8 años</b>	Comienza a desarrollar su autoconcepto en diferentes marcos, en especial el escolar, y a integrarlas de manera global. Mediante la comparación con sus iguales, va estableciendo juicios sobre sus propias capacidades.

### ***1.5. Características de un niño con baja/alta autoestima***

Los niños con baja o alta autoestima presentan comportamientos diferentes. A continuación, veremos en la tabla 3 algunos ejemplos de conductas que se repiten excesivamente en niños con baja o alta autoestima, tanto a nivel social como a nivel interpersonal.

**Tabla 3***Características conductuales de un niño con baja o alta autoestima (Trujillo, 2011).*

<b>Características de un niño con baja autoestima</b>	<b>Características de un niño con alta autoestima</b>
Rehuir al intentar hacer actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso.	Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades.
Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.	Ser responsable de sus propios actos (positivos y negativos).
Conductas regresivas (Hacerse el pequeño).	Ante un fracaso, hacen plan de mejorar en el futuro.
Agresividad, timidez excesiva o violencia.	Hacerse responsable de otras personas. Tener conductas pro-sociales: ayudar, dar, cooperar, compartir, consultar.
No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos.	Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos
Tienden a no olvidar nunca los fracasos. Los generalizan. (Si suspendo un examen de ciencias, soy muy mal estudiante).	Tienden a recordar más experiencias de éxito que de fracaso.
Les cuesta establecer amistades porque no creen en su capacidad de socialización. Prefieren esconderse.	Establecen amistades de forma sana.

### ***1.6. Concepto de dislexia y sus características***

La dislexia es un trastorno del aprendizaje caracterizado por una dificultad severa con la precisión y/o fluidez de la lectura de palabras y/o pseudopalabras. El diagnóstico se observa en el DSM-V como un trastorno del aprendizaje específico con problemas de lectura (American Psychiatric Association, 2013). Estos son los criterios para diagnosticar la dislexia en base al DSM-V:

A. Dificultad en el aprendizaje y en la utilización de las aptitudes académicas, evidenciado por la presencia de al menos uno de los siguientes síntomas que han persistido por lo menos durante 6 meses, a pesar de las intervenciones dirigidas a estas dificultades.

1. Lectura de palabras imprecisa o lenta con esfuerzo (p.ej., lee palabras sueltas en voz alta incorrectamente o con lentitud y vacilación, con frecuencia adivina palabras, dificultad para expresar bien las palabras).

2. Dificultad para comprender el significado de lo que lee (p.ej., puede leer un texto con precisión pero no comprende la oración, las relaciones, las inferencias o el sentido profundo de lo que lee).
  3. Dificultades ortográficas (p.ej., puede añadir, omitir o sustituir vocales o consonantes).
  4. Dificultades para la expresión escrita (p. ej., hace múltiples errores gramaticales o de puntuación en una oración, organiza mal el párrafo, la expresión escrita de ideas no es clara).
  5. Dificultades para dominar el sentido numérico, los datos numéricos o el cálculo (p. ej., comprende mal los números, su magnitud y sus relaciones, cuenta con los dedos para sumar números de un solo dígito en lugar de recordar la operación matemática como hacen sus iguales, se pierde en el cálculo aritmético y puede intercambiar los procedimientos).
  6. Dificultades con el razonamiento matemático (p. ej., tiene gran dificultad para aplicar los conceptos, hechos u operaciones matemáticas para resolver problemas cuantitativos).
- B. Las aptitudes académicas afectadas están sustancialmente y en grado cuantificable por debajo de lo esperado para la edad cronológica del individuo e interfieren significativamente con el rendimiento académico o laboral, o con las actividades de la vida cotidiana, que se confirman con medidas (pruebas) estandarizadas administradas individualmente y una evaluación clínica integral.
- C. Las dificultades de aprendizaje comienzan en la edad escolar, pero puede no manifestarse totalmente hasta que las demandas de las aptitudes académicas afectadas superan las capacidades limitadas del individuo (p. ej., en exámenes cronometrados, la lectura o escritura de informes complejos y largos para una fecha límite inaplazable, tareas académicas excesivamente pesadas).
- D. Las dificultades de aprendizaje no se explican mejor por discapacidades intelectuales, trastornos visuales o auditivos no corregidos, otros trastornos mentales o neurológicos, adversidad psicosocial, falta de dominio en el lenguaje, de instrucción académica o directrices educativas inadecuadas.

Nota: Se han de cumplir los cuatro criterios diagnósticos basándose en una síntesis clínica de la historia del individuo (del desarrollo, médica, familiar, educativa), informes escolares y evaluación psicoeducativa.

Además, el diagnóstico puede ir acompañado de dificultades secundarias en otros aspectos del aprendizaje, como la comprensión lectora o el razonamiento matemático (De Clercq-Quaegebeur, Casalis, Vilette, Lemaitre y Vallée, 2018, citado en Livingston, Siegel y Ribary, 2018).

### **1.7. Impacto emocional y consecuencias de la dislexia**

La dislexia del desarrollo es un ejemplo particularmente destacado de una dificultad de aprendizaje que se asocia con consecuencias sociales y emocionales que no se consideran características primarias del trastorno (Livingston et al., 2018). La lectura y la ortografía serían los principales problemas para los niños con dislexia. Sin embargo, un gran cuerpo de investigación muestra que sus problemas académicos están relacionados con una amplia gama de problemas psicosociales, como falta de atención, baja motivación para el trabajo escolar, abandono escolar, miedo al fracaso, depresión, ansiedad, soledad, baja autoestima y malas relaciones entre pares (Singer, 2005; Livingston et al., 2018). Además, los niños con dificultades de aprendizaje, incluida la dislexia, también pueden tener el doble de riesgo de sentir angustia emocional, incluido el riesgo de violencia e intentos de suicidio (Svetaz, Irlanda y Blum, 2001, citado en Livingston et al., 2018).

Puede parecer que los niños estudiantes con dislexia son lentos para aprender contenido, pero su dificultad real es tratar con los conceptos básicos de la impresión en lugar de las complejidades del contenido (Lafrance, 1977), es decir, luchan contra el escrito que hay sobre el papel, descifrar las palabras para llegar al contenido y así comprender lo que leen.

Las personas que luchan con las tareas de lectura como una habilidad básica para determinar el rendimiento académico pueden ser vulnerables a las consecuencias emocionales, como la baja autoestima y los altos niveles de ansiedad. Por lo tanto, se puede argumentar que los niños con dislexia desarrollan mayor ansiedad y baja autoestima en ciertos contextos y entornos (Terras, Thompson y Minnis, 2009; Novita, 2016; Glazzard, 2010).

El perfil conductual y emocional asociado a la dislexia del desarrollo es heterogéneo. Por ejemplo, la dislexia se presenta de manera diferente entre los niños debido a la variabilidad en la severidad de la discapacidad y la forma en que el individuo responde a su discapacidad de aprendizaje (Riddick, 2010 citado en Livingston et al., 2018). Riddick (1996) en su estudio de niños con dislexia, junto con sus padres y maestros, descubrió que los niños con dislexia se sentían decepcionados, frustrados, hartos, tristes, deprimidos, enfadados y avergonzados por sus dificultades (citado en Casserly, 2012 y Livingston et al., 2018). Este hecho también es observable

en el estudio de Willcutt y Pennington, (2000, citado en Livingston et al., 2018), en el que se contempló que los niños con dislexia se sentían retraídos, ansiosos y deprimidos debido a su bajo rendimiento académico.

Además, otra conducta importante que muestran los niños con dislexia es que tienen casi cinco veces más probabilidades de exhibir un comportamiento antisocial que los niños de la población general (Rutter y Yule, 1970, citado en Terras et al., 2009). En este sentido, podríamos señalar que los problemas psicosociales de los niños con dificultades de aprendizaje se parecen a los de los niños que son víctimas. Se describe que ambos grupos de niños tienen menos amigos, sufren de falta de autoestima y son rechazados, solitarios, depresivos y ansiosos (Hawker y Boulton, 2000; Nabuzoka y Smith, 1993; Olweus, 1994, 2001; Rigby, 2002, citado en Singer, 2005).

Los niños con dificultades de aprendizaje a menudo necesitan sobresalir en otras áreas para intentar ocultar los problemas académicos a sus compañeros (Hellendoorn y Ruijsenaars, 2000; Riddinck, 1996, citado en Singer, 2005). Concretamente, en el estudio de Singer (2005) se distinguieron 4 perfiles de niños con dislexia a la hora de afrontar burlas de compañeros:

- Perfil 1: Escondarse por miedo a ser objeto de burlas (43% de los niños con Dx). El objetivo de este perfil es dejar de ser molestado.
- Perfil 2: Trabajar duro para alcanzar a otros (16% de los niños con Dx). El objetivo de este perfil es obtener mejores notas y rendir mejor.
- Perfil 3: Contraatacar para detener las burlas (18% de los niños con Dx). El objetivo de este perfil es evitar que sus compañeros los molesten o intimiden.
- Perfil 4: Explicar la dislexia a otros niños (10% de los niños con Dx). Los niños en este perfil intentan detener las burlas explicando por qué cometen errores, por qué tienen ayudas especiales o por qué reciben enseñanza correctiva.

En otros estudios también se alude a la humillación pública experimentada por estos niños. Humphrey (2002) en su estudio encontró que la mitad de 63 niños con dislexia habían sido criticados o humillados por los maestros (citado en Casserly, 2012). Muchos educadores tienen actitudes negativas hacia las personas con dificultades de aprendizaje, creyendo que estas personas son menos inteligentes, más difíciles de enseñar o flojas (Lisle y Wade, 2014). Estas actitudes contribuyen a la experiencia emocional que conlleva la dislexia del desarrollo y, por lo tanto, juegan un papel importante en la determinación de los resultados de la vida. Incluso las actitudes implícitas de los maestros pueden tener un impacto negativo en los estudiantes con dificultades de aprendizaje (Livingston et al., 2018).

El conocimiento de los padres, la apertura y la aceptación de la dificultad de sus hijos están relacionados con la autoestima del niño. Es necesaria una intervención temprana relacionada tanto con las dificultades de lectura como con un ajuste psicosocial más general y adecuado a las características del niño (Terras et al., 2009). La identificación temprana y la remediación aumentan el bienestar académico y emocional de las personas con dislexia del desarrollo (Merzenich et al., 1996; Tallal, 2004, citado en Livingston et al., 2018). Los adultos pueden continuar teniendo experiencias emocionales negativas con dislexia del desarrollo si no aprenden estrategias adaptativas para compensar sus dificultades de aprendizaje (Carawan et al., 2015, citado en Livingston et al., 2018), destacando la importancia de la intervención temprana tanto para el funcionamiento cognitivo como emocional. El diagnóstico tardío y el apoyo tienen un impacto negativo en la comprensión, el ajuste, la autopercepción, la confianza y la reacción de amigos y familiares a la dislexia (Gibson y Kendall, 2010, citado en Livingston et al., 2018).

### ***1.8. Cómo afecta la dislexia en la autoestima***

La baja autoestima es uno de los problemas psicológicos más comunes para las personas con dislexia del desarrollo y un riesgo para niños, adolescentes y adultos (McNulty, 2003). La autoestima es vital para el funcionamiento psicosocial en la edad adulta y la salud psicológica (Livingston et al., 2018).

Como la investigación sugiere, la autoestima a menudo es baja en las personas que tienen dificultad para leer. Los niños y jóvenes reportan una autoestima global más baja, una competencia percibida más baja en dominios escolares y sintomatología más depresiva que los alumnos normales (Alexander-Passe, 2006; Boetsch et al., 1996; Chapman y Turner, 1997; Humphrey, 2002; Snowling, Muter y Carrol, 2007, citado en Terras et al., 2009).

La baja autoestima junto con los problemas de lenguaje oral, lectura, ortografía y lenguaje escrito, pueden afectar el rendimiento académico (British Dyslexia Association, 2005), y pueden exacerbarse o reducirse en varios tipos de entornos y centros educativos (Casserly, 2012). Los estudiantes con dislexia que van a colegios específicos (colegios donde todos los alumnos tienen dificultades de aprendizaje) tienen niveles más altos de autoestima relacionados con la capacidad de lectura que los estudiantes con dislexia que van a escuelas convencionales (Humphrey, 2002).

En el estudio de Terras et al., (2009), se relata que las tasas de dificultades sociales, emocionales y de comportamiento fueron significativamente más altas en los niños con dislexia que en la población general y se correlacionaron con la autoestima. La asociación entre la

autoestima académica y los síntomas emocionales es consistente con el vínculo propuesto entre la dislexia y las dificultades de internalización. Además, una buena autoestima y una buena comprensión de la dislexia pueden ayudar a los niños a evitar algunas de estas dificultades.

Siguiendo con el contexto educativo, los maestros tienen una influencia significativa en el desarrollo de la autoestima de los alumnos con dislexia y el tratamiento injusto a los niños por parte de los docentes puede tener un impacto negativo en la autoestima. Este es un tema constante en la investigación así como la realidad de la resistencia de los docentes a la existencia de dislexia (Riddick, 1996, citado en Glazzard, 2010). Humphrey (2002) descubrió que los alumnos con dislexia tienen comportamiento tímido, evitan situaciones de posible estrés y piden ayuda y tranquilidad continuamente.

El pobre autoconcepto académico probablemente limita la confianza de un individuo para tener éxito, lo que limita aún más su capacidad y motivación para aprender (Burden, 2008, citado en Livingston et al., 2018). Con el tiempo, la baja autoestima académica parece conducir a la inseguridad emocional y la duda (McNulty, 2003), lo que probablemente da como resultado una disminución de la motivación y el éxito. Los niveles de autoestima y confianza de los niños parecen estar mediados por el medio ambiente y crecen cuando los niños se sienten apoyados por los maestros y tienen éxito en los estudios. Cuando los niños experimentan logros, están motivados por este éxito (Casserly, 2012).

A medida que las personas con dislexia del desarrollo experimentan faltas en la escuela y en otras áreas de la vida, pueden sentir que algo anda mal y luego sentirse inferiores (McNulty, 2003; Siegel, 2016). En este sentido, los niños con dislexia perciben una fuerte relación entre la inteligencia y la capacidad de lectura que los niños sin dislexia y, por lo tanto, tienen más probabilidades de sentirse poco inteligentes (Humphrey, 2002; Livingston et al., 2018). Los alumnos con dislexia se perciben a sí mismos como carentes de inteligencia porque luchan con la lectura y concluyen que seguirán pensando de esta manera hasta que no se corrija esa dificultad (Glazzard, 2010). Por tanto, es importante el diagnóstico temprano, para que proporcione una razón para esas dificultades de aprendizaje existentes y así evitar suposiciones de pereza o falta de inteligencia (Livingston et al., 2018).

En el estudio de Glazzard (2010) se concluía que, para los alumnos con dislexia, el diagnóstico oficial es crítico para desarrollar el autoconcepto y la autoestima. Antes de que se sepa que un niño tiene el diagnóstico de dislexia, las interacciones de los compañeros y maestros hacia los estudiantes con dislexia eran negativas y dieron como resultado una baja autoestima y sentimientos de aislamiento. Después del diagnóstico de dislexia, la confianza de los alumnos

aumenta y los estudiantes pueden diferenciar entre sus dificultades específicas y la noción de inteligencia. En otro estudio que realizó Riddick (2010, citado en Livingston et al., 2018) observaron que era más importante educar al público sobre la dislexia del desarrollo que evitar usar la etiqueta, por el mismo resultado que se obtuvo en el estudio de Glazzard (2010), los compañeros tenían más confianza y los niños con dislexia diferenciaban entre sus dificultades y su potencial académico real.

La sorpresa de que un niño se dé cuenta de que tienen dislexia llega a la edad en la que la mayoría de los niños comienzan a compararse con los demás (es decir, 6, 7 u 8 años). Para los niños preadolescentes, las comparaciones sociales y la conformidad con las normas de sus pares son extremadamente importantes en el desarrollo de la autoestima (Harter, 1999, citado en Singer, 2005). La dislexia no solo es un golpe para la autoestima de los niños, sino que descubren que son diferentes en la etapa de su desarrollo en la que los niños desarrollan su autoestima comparándose con sus compañeros. Esto hace que los niños con dislexia sean más vulnerables a sentirse avergonzados y a ser molestados por sus compañeros (Singer, 2005), pudiendo dar lugar a malas relaciones con sus iguales debido al pobre concepto que tienen de sí mismos. (Humphrey y Mullins, 2004, citado en Livingston et al., 2018).

Para finalizar este apartado, es importante saber que la comprensión y aceptación de lo que significa tener dificultades de lectura o escritura puede ayudar a mantener o fomentar el desarrollo de una autoestima positiva y un ajuste psicosocial exitoso. Terras et al., (2009), en su estudio concluyeron que los niños que tienen actitudes positivas con respecto a sus dificultades de lectura/ortografía, tienen buenas relaciones con su familia y sus compañeros y los que tienen padres con una buena comprensión de su dislexia, tienden a tener una mayor autoestima. Por tanto, los niños con actitudes positivas hacia sus dificultades de aprendizaje tienen percepciones más positivas tanto de sus habilidades académicas como de su autoestima global.

### ***1.9. Justificación y objetivo del diseño del programa***

La autoestima es un tema que se ha estudiado a lo largo de décadas. Lo que no se ha tenido muy en cuenta es el papel tan importante que juega en los niños con dislexia. En este trabajo pretendemos además de mostrar la importancia de la influencia que tiene la dislexia en la autoestima, crear un programa de intervención para mejorarla. La creación de este programa es de gran importancia porque es una necesidad latente ya que, existen muchos programas para mejorar la autoestima en niños, pero no para niños con dislexia en concreto.

Para compensar a nivel psicológico y mejorar académica y socialmente, un niño con dislexia requiere ayuda para desarrollar estrategias de afrontamiento para reducir el impacto del estigma y las reacciones personales a las dificultades de aprendizaje (McNulty, 2003; Shifrer, 2013; Terras et al., 2009, citado en Livingston et al., 2018). Las discapacidades de aprendizaje, como la dislexia, tienen efectos de largo alcance en la salud emocional de un individuo y, a su vez, tienen un impacto negativo en las posibilidades de éxito, por ejemplo, en la escuela, el trabajo o las relaciones. La mayoría de los sentimientos informados sobre la dislexia del desarrollo son negativos, lo que es un obstáculo en el camino del éxito del individuo. (De Beer, Engels, Heerkens y van der Klink, 2014, citado en Livingston et al., 2018).

## **2. Descripción del programa de intervención**

### ***2.1.Ámbito de aplicación***

El ámbito de aplicación es clínico, dentro del contexto educativo y fuera del horario escolar. El/la psicólogo/a es el que debe acudir a los colegios a realizar las sesiones. Con esto se pretende que los niños se encuentren en su contexto habitual y que no vean las sesiones como algo externo o demasiado formal que les pueda causar vergüenza.

También representa una ventaja realizarlo dentro del contexto educativo porque de esta manera todos los colegios que así lo deseen pueden beneficiarse de este servicio, evitando el desplazamiento de los usuarios y disminuyendo el coste económico (como se explica en el apartado 2.8. Análisis de la viabilidad)

Actualmente, las Clínicas Universitarias de la Universidad Católica de Valencia están ofreciendo un servicio de logopedia a niños con dislexia en tres colegios de Valencia, dentro del ámbito educativo y fuera del horario escolar. Podría ser muy interesante y conveniente complementar y/o ampliar este servicio ya ofrecido con este programa de mejora de la autoestima para niños/a con dislexia que les ayude a comprender y aceptar sus dificultades y así favorecer el desarrollo de una autoestima positiva que tanto les ayudará en su desarrollo escolar y social.

Este planteamiento del programa de logopedia ya establecido en los colegios se caracteriza por su buen funcionamiento y sus buenos resultados. Toda la experiencia acumulada se podría aprovechar en la implantación de este programa utilizando sus fortalezas y oportunidades y podría ser un indicativo del éxito de la implantación de este programa.

## ***2.2. Objetivo del proyecto***

El objetivo principal de la presente propuesta de intervención es:

- Mejorar la autoestima de niños/as con dislexia y, como consiguiente, minimizar las consecuencias de la baja autoestima que repercuten en múltiples contextos (escuela, casa, etc.).

Los objetivos específicos son:

- Mejorar el autoconcepto.
- Ejercitar habilidades de autoconocimiento.
- Desarrollar el autocontrol y la autoconfianza.
- Ayudar a suprimir el sentimiento de vergüenza relacionado con la lectura y la escritura.
- Aprender a destacar los puntos fuertes de la lectura y la escritura de cada niño/a.
- Identificar, normalizar y gestionar las emociones asociadas a determinadas situaciones.
- Fomentar el bienestar académico y emocional.
- Reforzar la autoestima y el autoconcepto a través del incremento del interés hacia la lectura y la escritura.
- Enseñar a comunicar mejor los sentimientos entre compañeros.
- Reforzar la confianza entre compañeros.
- Conocer y entender por parte de maestros, familias y compañeros que es la dislexia.
- Dotar a los padres y maestros de recursos, estrategias y pautas.

### ***2.3. Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa***

Niños/as que cumplan con los criterios de dislexia, desde 2º hasta 6º de primaria, es decir, desde los 7/8 años hasta los 12 años ya que es a partir del segundo curso de primaria cuando se puede diagnosticar dislexia. Además, es en esta edad cuando aparecen los signos de baja autoestima relacionados con la dislexia ya que se empiezan a observar las dificultades en la lectura y los errores de ortografía.

El programa de intervención se realizaría en grupo (terapia grupal). El tamaño ideal del grupo sería de 5 a 9 miembros. Ya que, si el número de participantes es más bajo que cinco, los intercambios disminuyen y con más de nueve se hace más difícil la comunicación (Guimón, 2004).

### ***2.4. Fases en la elaboración del programa***

1. Búsqueda bibliográfica y análisis de la necesidad.
2. Desarrollo de los objetivos del programa.
3. Elaboración de las sesiones. El programa estaría conformado por 18 sesiones: 12 sesiones para los niños con dislexia, 2 sesiones para los compañeros de clase, 2 sesiones para padres y 2 sesiones para profesores, maestros de pt y orientadores.
4. Búsqueda de pruebas de evaluación.
5. Análisis de la viabilidad del programa.

### ***2.5. Descripción de las sesiones del programa de intervención***

El planteamiento, en líneas generales, consistiría en empezar con dos sesiones con los alumnos/as con dislexia para tener una visión previa de cada caso, en cuanto a sus emociones, sentimientos, actitudes, así como los problemas que puedan presentar en los dos contextos más importantes del niño/a, es decir, el familiar (padres) y el educativo (maestros y compañeros).

Posteriormente, se realizaría una sesión inicial para cada uno de estos tres sectores: compañeros de clase, familias y profesores. Esta sesión incluiría una parte abierta para resolver dudas, inquietudes y, además, ver cuál es la actitud delante la dislexia para mejorarla o modificarla en caso de ser errónea.

Seguidamente, se trabajaría durante 10 semanas con los/as niños/as con dislexia (10 sesiones).

Finalmente, se volvería a tener una sesión con los compañeros, familias y profesores.

**Tabla 4**

*Destinatarios de las sesiones según color*

<b>Color</b>	<b>Destinatarios</b>
Amarillo	Niños/as con dislexia
Verde	Compañeros de clase
Rojo	Familias
Azul	Profesores, maestros de pt y orientadores

<b>Sesión 1</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar qué es la dislexia y cómo afecta a la autoestima.</li> <li>• Evaluar la autoestima de cada niño/a con los instrumentos de evaluación.</li> <li>• Ejercitar habilidades de autoconocimiento.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En primer lugar, se hará una breve presentación del psicólogo/a que explicará porqué acuden a estas sesiones, qué es la dislexia en rasgos generales y cómo puede afectar esta a su autoestima. También se les explicará que el objetivo de estas sesiones es reforzar y mejorar su autoestima para que se sientan mejor con ellos mismos y con los demás. Les explicaremos en qué consiste este programa y quién está involucrado.</p> <p>Seguidamente, se les evaluará con los instrumentos de evaluación.</p> <p>Finalmente, nos conoceremos un poco y descubriremos como se ven a ellos mismos con la siguiente actividad.</p> <p><b>Actividad 1 “Nota secreta”.</b> (Anexo 1).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala para evaluar la autoestima en niños de 9 a 12 años.</li> <li>• Papel, rotuladores de tinta invisible y linterna con luz ultravioleta.</li> </ul>

Sesión 2	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar el autoconcepto y la autoestima.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p><b>Actividad 1 “Adivina quién soy”.</b> (Anexo 2).</p> <p><b>Actividad 2 “Anuncio publicitario”.</b> (Anexo 3).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foto de carné.</li> <li>• Pañuelo.</li> <li>• Papel y lápiz.</li> </ul>

Sesión 3	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y entender qué es la dislexia.</li> <li>• Hacer que comprueben que todos al final son iguales y que no tienen gustos y preferencias tan diferentes.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p><b>Actividad 1 “Lectura del cuento <i>Las letras y yo</i>”.</b> (Anexo 4).</p> <p><b>Actividad 2 “Almas gemelas”.</b> (Anexo 5).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento: <i>Las letras y yo</i>.</li> <li>• Hoja “Almas gemelas” (Anexo 6).</li> <li>• Rotuladores.</li> <li>• Mural en blanco.</li> <li>• Celofán.</li> </ul>

### Sesión 4

<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concienciar sobre qué es la dislexia.</li><li>• Ofrecer pautas y recursos.</li></ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En primer lugar, se les pondrá el un vídeo que ilustra/explica como vive el día a día un niño con dislexia: “Qué siente un niño con dislexia” → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fIXx8D1qkb4">https://www.youtube.com/watch?v=fIXx8D1qkb4</a> y, seguidamente, se hará una reflexión sobre el contenido del vídeo, qué opinan, si piensan que es así, si les ocurre lo mismo...</p> <p>Después el/la psicólogo/a hará preguntas para saber cuánto y cómo de informadas/documentadas están las familias sobre la dislexia y cómo actúan frente a esto. A partir de ahí, empezaremos a explicar qué es la dislexia, formándolos para que sepan qué tipo de dificultades presentan sus hijos, cómo les pueden ayudar, qué pautas deben seguir, cómo deben actuar, etc.</p> <p>Además, se les explicarán los contenidos de las sesiones para que entiendan en qué consiste este programa de intervención y todo el conjunto de aspectos que se trabajarán para mejorar la autoestima de sus hijos.</p> <p>Por último, resolveremos dudas que puedan tener. En caso de quedarnos sin tiempo en esta parte o presenten más dudas se les proporcionará el correo para resolverlas.</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ordenador.</li><li>• Proyector.</li></ul>

Sesión 5	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concienciar sobre qué es la dislexia.</li> <li>• Ofrecer pautas y recursos.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En primer lugar, se les pondrá el siguiente vídeo que ilustra/explica como vive el día a día un niño con dislexia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fIXx8D1qkb4">https://www.youtube.com/watch?v=fIXx8D1qkb4</a> y, seguidamente, se hará una reflexión sobre el contenido del video, qué opinan, si piensan que es así, si les ocurre lo mismo...</p> <p>Después el/la psicólogo/a hará preguntas para saber cuánto y cómo de informados/documentados están los profesores sobre la dislexia y cómo actúan frente a esto. A partir de ahí, empezaremos a explicar qué es la dislexia, formándolos también para que sepan qué tipo de dificultades presentan estos alumnos, cómo les pueden ayudar, qué pautas deben seguir, cómo deben actuar, cómo tienen que hacer las adaptaciones de clase, etc. Asimismo, nos ofreceremos para realizar dichas adaptaciones en los exámenes y otras actividades, como deberes.</p> <p>Se les formará también para que atiendan a las señales que hacen sospechar que los niños presenten dificultades de aprendizaje y pueda, así, detectarse a tiempo.</p> <p>Además, se les explicarán los contenidos de las sesiones para que entiendan en qué consiste este programa de intervención y todo el conjunto de aspectos que se trabajarán para mejorar la autoestima de los alumnos con dislexia.</p> <p>Por último, resolveremos dudas que puedan tener. En caso de quedarnos sin tiempo en esta parte o presenten más dudas se les proporcionará el correo para resolverlas.</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador.</li> <li>• Proyector.</li> </ul>

<b>Sesión 6</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar el autoconcepto y la autoestima.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>Primero se explicará qué es el autoconcepto y seguidamente se realizarán dos actividades para trabajarlo.</p> <p><b>Actividad 1 “El autoconcepto”.</b> (Anexo 7)</p> <p><b>Actividad 2 “Soy bueno en mímica”.</b> (Anexo 8)</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja “El autoconcepto” (Anexo 9).</li> <li>• Papel y lápiz.</li> </ul>

<b>Sesión 7</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar el autocontrol.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p><b>Actividad 1 “Las estatuas”.</b> (Anexo 10).</p> <p><b>Actividad 2 “Explicación de la Técnica del semáforo”.</b> (Anexo 11). Al finalizar la explicación se les dará la técnica del semáforo impresa y plastificada para que la lleven encima siempre que quieran y la recuerden cuando lo necesiten.</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica del semáforo impresa y plastificada (Anexo 12).</li> </ul>

<b>Sesión 8</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la autoconfianza.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p><b>Actividad 1 “Yo tengo... y me gusta”.</b> (Anexo 13).</p> <p><b>Actividad 2 “Todos tenemos cosas buenas”.</b> (Anexo 14).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros.</li> <li>• Aparato de música.</li> </ul>

<b>Sesión 9</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suprimir el sentimiento de vergüenza.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>Antes de empezar con la actividad se hará una introducción y se explicará qué es la vergüenza y por qué la experimentamos. Esta charla tendrá los siguientes puntos: la vergüenza no nos deja ser como nosotros queremos, tenemos miedo a que nos conozcan como realmente somos y la relación que existe entre la vergüenza y la autoestima. Seguidamente se realizará una actividad.</p> <p><b>Actividad 1 “El trivial de la vergüenza”.</b> (Anexo 15).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablero de “El trivial de la vergüenza” (Anexo 16).</li> <li>• Dado.</li> <li>• Cubilete de parchís.</li> </ul>

<b>Sesión 10</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suprimir el sentimiento de vergüenza relacionado con la lectura y la escritura.</li> <li>• Aprender a destacar puntos fuertes de la lectura y la escritura de cada niño/a.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>Primero se les explicará que tener dislexia, es decir, tener dificultades para leer y escribir, puede ser un motivo para tener vergüenza porque al compararse con sus iguales puede ver que no tiene el mismo desempeño en estas tareas. Pero esto no quiere decir que sean menos inteligentes o que les cueste más entender los contenidos de clase. También se les comentará que este tema se ha explicado a sus compañeros, familias y profesores y, por tanto, conocen y entienden su dificultad y valoran su esfuerzo.</p> <p><b>Actividad 1 “No me gusta y me gusta”.</b> (Anexo 17).</p>

Sesión 11	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a destacar puntos fuertes de la lectura y la escritura de cada niño/a.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>Con las siguientes actividades obtendremos información de las características generales de sus dificultades, así como de las individuales, para descubrir sus puntos fuertes y débiles, y conociendo en qué destacan, les haremos ver que no todo son debilidades.</p> <p><b>Actividad 1 “Escribiendo felices”.</b> (Anexo 18).</p> <p><b>Actividad 2 “Lectura del cuento <i>El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza</i>”.</b> (Anexo 19).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel y lápiz.</li> <li>• Cuento: <i>El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza</i>.</li> </ul>

Sesión 12	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, normalizar y gestionar las emociones asociadas a determinadas situaciones.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En primer lugar, explicaremos que en muchas ocasiones se pueden sentir tristes, frustrados, con ira, rabia, etc. al vivir situaciones difíciles en la escuela y en casa relacionadas con su dificultad de lectura y escritura. Y que es muy importante aprender a controlar estas emociones.</p> <p><b>Actividad 1 “La tarta de las emociones”.</b> (Anexo 20).</p> <p><b>Actividad 2 “Controlamos las emociones”.</b> (Anexo 21).</p> <p><b>Actividad 3 “El rap del optimista”.</b> (Anexo 22).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel y lápiz.</li> </ul>

<b>Sesión 13</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el bienestar académico y emocional.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En primer lugar, les explicaremos a los niños que, como ya saben, para estar bien emocionalmente con ellos mismos un factor muy importante es estar bien en la escuela, terminar y hacer bien los deberes, sacar buenas notas, etc. Por tanto, les enseñaremos algunas técnicas de estudio y estrategias para hacer los deberes, para que puedan entender mejor los contenidos y obtener una mejora en las materias. (Anexo 23).</p> <p><b>Actividad 1 “La caída hacia atrás”.</b> (Anexo 24).</p>

<b>Sesión 14</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar la autoestima y el autoconcepto a través del incremento del interés hacia la lectura y la escritura.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>Antes de realizar las actividades, resaltaremos la importancia de la lectura y la escritura en la vida, porque puede depender de ellas su futuro profesional. Sería interesante que dijeran qué quieren ser de mayores para ver la importancia que tiene en su carrera la lectura y la escritura. Aunque estos niños hayan nacido en la época tecnológica y mucha información es visual, existe mucha información escrita y en muchas ocasiones debemos escribir para comunicarnos. También hablaremos sobre cosas que les motiven que estén relacionadas con leer y escribir.</p> <p><b>Actividad 1 “Escape room”.</b> (Anexo 25).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Papel y lápiz.</li> </ul>

<b>Sesión 15</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar la autoestima y el autoconcepto a través del incremento del interés hacia la lectura y la escritura.</li> <li>• Evaluación final.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En esta última sesión enseñaremos estrategias para leer y escribir correctamente, o ayudas para facilitar la lectura y la escritura (Anexo 26). El objetivo final de esto no es hacerlos vagos, si no enseñarles a usar herramientas en caso de que lo necesiten en situaciones indicadas (esto se explicará también a las familias).</p> <p>Seguidamente, se les administrarán los instrumentos de evaluación.</p> <p>Por último, nos despediremos y daremos un diploma de autoestima a cada uno de los participantes.</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador y proyector.</li> <li>• Instrumentos de evaluación.</li> <li>• Diploma de autoestima.</li> </ul>

<b>Sesión 16</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar a comunicar mejor los sentimientos entre compañeros.</li> <li>• Reforzar la confianza entre compañeros.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p><b>Actividad 1 “La formula del éxito”.</b> (Anexo 27).</p> <p><b>Actividad 2 “Trenes locos”.</b> (Anexo 28).</p>
<b>Materiales y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vendas.</li> </ul>

<b>Sesión 17</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar los resultados de la intervención.</li> <li>• Dotar a los padres de recursos, estrategias y pautas.</li> </ul>

<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En esta sesión explicaremos a los padres cómo han ido las sesiones en general y comentaremos los resultados obtenidos. Si hay algún caso individual para comentar hablaremos con la familia después de la sesión. Debemos recordar que todos los niños no tienen el mismo nivel de autoestima debido a su personalidad, características o situación y, por tanto, la intervención es distinta y los resultados pueden ser diferentes. También, recordaremos que es una terapia grupal, para que aprendan y mejoren todos juntos, no es algo individualizado y personalizado.</p> <p>Por último, se les darán estrategias, pautas y recursos que ya habremos explicado a los/as niños/as en sesiones anteriores para que hagan un mejor uso y otras para que sepan como actuar en diferentes situaciones en casa.</p>
--------------------------------	---

<b>Sesión 18</b>	
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar los resultados de la intervención.</li> <li>• Dotar a los profesores de recursos, estrategias y pautas.</li> </ul>
<b>Descripción de la tarea</b>	<p>En esta sesión explicaremos a los profesores, maestros de pt, orientadores, etc. como han ido las sesiones en general y comentaremos los resultados obtenidos. Si hay algún caso individual para comentar hablaremos con el/la tutor/a después de la sesión. También recordaremos que es una terapia grupal, para que aprendan y mejoren todos juntos, no es algo individualizado y personalizado.</p> <p>A continuación, se les darán estrategias, pautas y recursos para que sepan como actuar en diferentes situaciones en clase. Además, se les propondrá que en las clases se utilicen más actividades visuales, orales e incluso auditivas ya que para este colectivo, el aprendizaje de la lectura y la escritura resulta más complicado, incluso llegando a no comprender lo que leen, afectando así a su comprensión y atención y bajando la motivación para aprender nuevos contenidos. También se les recomendará que es importante la normalización de preguntas en clase sobre como se escribe una palabra, que significado tiene, etc.</p> <p>Por último, les explicaremos y enseñaremos técnicas de relajación para que las lleven a cabo entre clase y clase. Estas técnicas de relajación disminuyen los niveles de ansiedad que pueden tener los niños en clase en cuanto a los deberes, trabajo, exámenes, cantidad de información, etc. Muchas veces en los exámenes el problema no se encuentra en la asimilación de los contenidos, sino en el nerviosismo que tienen los/as niños/as de que no van a entender lo que pone o que no van a saber escribir bien, etc., y muchos docentes pueden interpretar que no existe ese aprendizaje.</p>

Al final de cada sesión se hará una puesta en común con el objetivo de evaluar la experiencia, sentimientos encontrados, con preguntas tipo: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué cualidades positivas destacas de tu persona?, ¿Qué sientes que debes mejorar?, ¿Qué dificultad encontraste en la actividad? Y con una escala EVA se evaluará el objetivo concreto trabajado en cada sesión.

## ***2.6. Calendario de sesiones***

Se realizaría una sesión semanal durante 6 meses (Ver tabla 5). Inicialmente, no se contempla la posibilidad de hacer más sesiones a la semana debido a que los niños suelen tener más actividades como, por ejemplo, sesiones de logopedia, clases de apoyo, actividades extraescolares, etc. El realizar más de una sesión semanal de este programa de intervención podría suponer una carga para ellos y posiblemente crear una actitud de rechazo.

Las sesiones se realizarían en el momento de descanso entre la mañana y la tarde, de 12:45 a 15:00 horas. Estas sesiones durarían 60 minutos cada una. La intervención se iniciaría en el nuevo curso a partir del mes de octubre que es cuando empieza el horario de mañana-tarde en los colegios. En el caso de que los colegios tuvieran jornada continua el horario de este programa se adaptaría al horario de actividades extraescolares que ofrecen los centros.

El calendario de sesiones sería el siguiente (contando que las sesiones se realizan los miércoles del curso 2020-2021):

**Tabla 5**

*Calendario de sesiones*

<b>Meses</b>	<b>Días</b>
Octubre	14, 21, 28
Noviembre	4, 11, 18, 25
Diciembre	2, 9, 16
Enero	13, 20, 27
Febrero	3, 10, 17, 24
Marzo	3

## **2.7. Delimitación de recursos**

- Recursos humanos: psicólogo/a.
- Recursos físicos: un aula.
- Recursos materiales: ordenador, proyector, material para escribir (papel, lápiz, goma, rotuladores, etc.), instrumentos de evaluación, impresora, plastificadora, tijeras, rotuladores de tinta invisible con luz ultravioleta, Cuentos: *Las letras y yo* y *El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza*, un mural, celofán, aros de gimnasia, aparato de música, dados y cubiletes del parchís, vendas.

Teniendo en cuenta todos los recursos que se van a necesitar, en la siguiente tabla (Tabla 6), veremos la propuesta económica del programa de intervención:

**Tabla 6**

*Propuesta económica*

Recursos	€
Materiales	70,00
Sesiones	1250,00
TOTAL	1320,00

El precio del programa es cerrado, por tanto, dependiendo de los participantes que se beneficien de él cada uno pagará su parte proporcional del total.

## **2.8. Análisis de la viabilidad**

Este programa puede ser más viable realizarlo en los niños en edades más tempranas que en los niños en los últimos cursos, porque desde pequeños se les refuerza su autoestima y se les ofrecen estrategias o recursos que puedan minimizar o reducir los problemas que surjan asociados a una baja autoestima. En cambio, en los niños más mayores, que ya presentan problemas de autoestima, sería más dificultoso y estos pueden presentar más resistencia. Hacer al niño consciente de sus dificultades a edades tempranas ayuda al entendimiento de la propia personalidad, y a no considerar los problemas que surgen como fruto de su incapacidad o incompetencia (Blanco y Bermejo, 2009). Ocurre lo mismo que con la intervención logopédica,

si el diagnóstico y el tratamiento se realizan a una edad temprana las dificultades lectoras van a ser mucho más leves (Cuetos, Soriano-Ferrer y Rello, 2019).

En cuanto a la viabilidad económica, este servicio resultaría más económico porque no se vería incrementado con el coste de las instalaciones de una clínica. Al estar aprovechando las instalaciones del colegio las familias solo pagarían por el servicio ofrecido.

Respecto a la viabilidad en el tiempo, este programa no supondría un gran esfuerzo ni se le restaría mucho tiempo a las otras actividades que realizan los niños/as porque se dedican solo 60 minutos semanales y se realiza en el mismo colegio en un horario cómodo para los usuarios/as.

### ***2.9.Evaluación: instrumentos de evaluación continua y final***

Los instrumentos de evaluación seleccionados son:

- a. Escala para evaluar la autoestima en niños de 9 a 12 años (Korsun y Lemos, 2007). Esta escala está constituida por dos secciones. La primera sección tiene un total de 8 ítems y utiliza la técnica “escala pictórica o analógica visual”, con ella se mide la satisfacción o agrado que el niño posee consigo mismo tanto en el área escolar como en general. La segunda sección tiene un total de 19 ítems tipo Likert con tres opciones de respuesta (sí – a veces – no). Las facetas de la autoestima y las dimensiones que evalúa esta sección son: autoestima general, autoestima social, autoestima escolar y autoestima familiar. Esta escala tiene un grado de fiabilidad y validez adecuado. Además, es válida en castellano porque se construyó para evaluar la autoestima en niños castellano-hablantes.
- b. Escalas EVA para evaluar autoconcepto, vergüenza, confianza, interés por la lectura y autoestima. (Anexo 29)

### **3. Conclusiones**

La finalidad de este trabajo es crear un programa que se pueda llevar a la práctica y del que se puedan beneficiar todos los usuarios que lo necesiten. Como se ha dicho anteriormente, trabajar la autoestima en niños/as con dislexia es una necesidad latente que no está cubierta en muchos casos. Además, las personas que rodean a los niños/as con dislexia no son conscientes del peso tan importante que tiene la autoestima relacionada con esta dificultad. Asimismo, muchos maestros no quieren asumir que sus alumnos tienen dislexia (Glazzard, 2010), pensando así que son menos inteligentes que los demás compañeros y esto, consecuentemente, afecta significativamente al desarrollo de la autoestima, siendo este negativo (Livingston et al., 2018).

Por todo esto, es importante abordarlo cuanto antes e intervenir con los/as niños/as con dislexia para procurar que no les afecte en su vida diaria. Así pues, este programa ayudará al niño/a a enfrentarse a los problemas que pueda tener en su día a día y en su futuro relacionados con su dificultad, así como, educar y dotar de recursos y estrategias a las personas más importantes que le rodean: compañeros, familia y profesores. Las explicaciones del diagnóstico, el apoyo de los padres, una enseñanza y ayuda adecuadas son de suma importancia en el desarrollo de una compensación cognitiva y emocional positiva para la dislexia (McNulty, 2003).

El presente programa es una propuesta para aplicarla a niños en edad escolar, pero debería realizarse en otras edades también. La evaluación, el tratamiento y la prevención de problemas emocionales deben incluirse para las personas con dificultades de aprendizaje a lo largo de los años escolares y en los servicios universitarios (Davis et al. 2009, citado en Livingston et al., 2018).

Para finalizar, como posibles líneas de investigación sería aplicar este proyecto y evaluar a los/as niños/as, compañeros, familias y profesores antes y después del programa.

Como última reflexión, la realización de este programa ha sido muy satisfactoria para la autora. En su trabajo como logopeda ve como los/as niños/as con dislexia muestran con frecuencia signos de baja autoestima. Por otra parte, a partir de las experiencias contadas por estos niño/as y por sus padres se observa que la actuación de las familias, profesores y compañeros no es la adecuada y se podría mejorar. Por eso, se vio en la necesidad de realizar este proyecto, porque la dislexia debe trabajarse desde los dos ámbitos siguientes: desde logopedia para trabajar las dificultades de lectura y escritura y desde la psicología para un mejor ajuste psicosocial (Terras et al., 2009).

#### 4. Bibliografía

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.
- Blanco, M., y Bermejo, V. (2009). El efecto Mateo en niños con Dificultades Específicas de Aprendizaje de las Matemáticas. *Escritos de Psicología (Internet)*, 3(1), 30-36.
- Casserly, A. M. (2012). The socio-emotional needs of children with dyslexia in different educational settings in Ireland. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 13(1), 79-91.
- Cuatro Factores que Influyen en la Autoestima (sin fecha). <https://psicologiayautoayuda.com/autoestima/cuatro-factores-que-influyen-en-la-autoestima/>
- Cuetos, F., Soriano-Ferrer, M. y Rello, L. (2019). *Dislexia. Ni despiste ni pereza: todas las claves para entender el trastorno*. España: La esfera de los libros.
- Danielsson, M. y Bengtsson, H. (2016). Global self-esteem and the processing of positive information about the self. *Personality and Individual Differences* 99, 325-330.
- García, A. R. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*, 44, 241-258.
- Garma, A. M. y Elexpuru, I. (1999). *El autoconcepto en el aula. Recursos para el profesorado*. Barcelona: Edebé.
- Glazzard, J. (2010). The impact of dyslexia on pupils' self-esteem. *Support for Learning*, 25(2), 63-69.
- Guimón, J. (2004). *Eficacia de las terapias en salud mental*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S. A.
- Humphrey, N. (2002). Self-concept and self-esteem in developmental dyslexia. *British Journal of Special Education*, 29 (1), 29-36.
- Korsun, N. y Lemos, V. (2007). Construcción de un instrumento para evaluar la autoestima en niños de 9 a 12 años. *Psicodiagnosticar*, 17, 95-110. (Indexada en Anuario de Psicología Clínica en Español, Psicodoc y Núcleo básico de Revistas Científicas Argentinas del CONICET).

- LaFrance, E. (Dee) B. (1997). The gifted/dyslexic child: Characterizing and addressing strengths and weaknesses. *Annals of Dyslexia*, 47(1), 163-182.
- Lisle, K., y Wade, T. J. (2014). Does the Presence of a Learning Disability Elicit a Stigmatization? *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 211-225.
- Livingston, E. M., Siegel, L. S. y Ribary, U. (2018). Developmental dyslexia: emotional impact and consequences. *Australian Journal of Learning Difficulties*, 1-29.
- MacDonald, G. y Leary, M. R. (2012). Individual differences in self-esteem. *Handbook of self and identity*, 354-377.
- Marsh, H. W., Parada, R. H. y Ayotte, V. (2004). A Multidimensional Perspective of Relations between Self-Concept (Self Description Questionnaire II) and Adolescent Mental Health (Youth Self-Report). *Psychological Assessment*, 16(1), 27.
- Mateos, F. (2001). La evolución de la autoestima en la enseñanza primaria y su relación con el rendimiento. *Enseñanza*, 19, 113-140.
- McMullin, J. A. y Cairney J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies*, 18 (1), 75-90.
- McNulty, M. A. (2003). Dyslexia and the life course. *Journal of Learning Disabilities*, 36(4), 363-381.
- Milani, A., Lorusso, M. L., & Molteni, M. (2010). The effects of audiobooks on the psychosocial adjustment of pre-adolescents and adolescents with dyslexia. *Dyslexia*, 16(1), 87-97.
- Mruk, C. (1998). *Autoestima. Investigación teoría y práctica*. Bilbao: Descleé de Brouwer, S.A.
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista INIE*, 2 (7), 1-27.
- Novita, S. (2016). Secondary symptoms of dyslexia: a comparison of self-esteem and anxiety profiles of children with and without dyslexia. *European Journal of Special Needs Education*, 31(2), 279-288.
- Núñez, M. (2016). *La autoestima en educación infantil* (Revisión teórica). Universidad de La Laguna.

- Peña, E. y Fernández, M. C. (2011). Cómo reforzar la autoestima de nuestros alumnos. *Revista Arista Digital*, 4, 934-940. Recuperado de: <http://www.afapna.es/web/aristadigital>.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires. Paidós.
- Siegel, L. (2016). *Non stupid, not lazy: Understanding dyslexia and other learning disabilities*. Vancouver, BC: International Dyslexia Association.
- Singer, E. (2005). The Strategies Adopted by Dutch Children with Dyslexia to Maintain Their Self-Esteem When Teased at School. *Journal of Learning Disabilities*, 38(5), 411-423.
- Terras, M. M., Thompson, L. C. y Minnis, H. (2009). Dyslexia and Psycho-social Functioning: An Exploratory Study of the Role of Self-esteem and Understanding. *DYSLEXIA*, 15, 304-327.
- Trujillo, A. M. (2011). *Consejos y orientaciones para una infancia feliz*. Londres, United Kingdom.

## 5. Anexos

**Anexo 1. Actividad “Nota secreta”:** Sentados en círculo, cada niño/a escribirá a cada uno de los miembros, incluido él, una frase positiva con un rotulador de tinta invisible en un folio (cómo lo/se ve, cómo cree que es, qué piensa de él). Se les dirá que las notas son anónimas, por tanto, que no tengan vergüenza en escribir lo que piensen. Después, cada niño/a, por turnos, se irá presentando y leerá las notas que han escrito sobre él/ella con la ayuda de una linterna con luz ultravioleta. Esta actividad es un gran incentivo para leer y escribir. El/la niño/a debe aplaudir por cada cosa que sea real, le guste o se sienta así. Por último, el/la psicólogo/a hará una reflexión positiva sobre las cosas que se han dicho de cada niño y, en caso de que existan pensamientos negativos se verá el lado positivo y se reforzarán las cualidades en cada situación.

**Anexo 2. Actividad “Adivina quién soy”:** En la anterior sesión se les pedirá que traigan una foto de carné y un pañuelo (para enganchar la foto en la frente). El/la psicólogo/a repartirá a cada niño/a la foto de uno de sus compañeros, que se enganchará en la frente sin verla. Luego, por turnos, cada uno irá haciendo preguntas basándose en las características y cualidades positivas individuales que se trabajaron en la sesión anterior. Deben ser preguntas con respuesta si/no. El objetivo es adivinar qué compañero llevas en la frente.

**Anexo 3. Actividad “Anuncio publicitario”:** Cada niño/a dibujará y escribirá cómo es, qué le gusta, en qué es bueno, etc. Deben utilizar pocas palabras, no hace falta que escriban mucho porque ya sabemos que les cuesta y no queremos que sientan rechazo al realizar la tarea, incluso les ayudaremos, si hace falta, o se lo escribiremos nosotros. Luego, crearemos un eslogan como si fuéramos a vendernos, y esta será la muletilla que se dirán en voz baja cuando estén bajos de ánimo.

**Anexo 4. Actividad “Lectura del cuento *Las letras y yo*”:** Se explicará a todos los alumnos qué es la dislexia a través del cuento interactivo *Las letras y yo*. Primero, el/la psicólogo/a leerá el libro y, seguidamente, explicará qué es lo que les ocurre a los niños con dislexia, qué dificultades tienen, cómo se sienten y, sobre todo, reforzará la idea de que tener dislexia no es ser inferior a los demás, no es ser menos inteligente y que, al fin y al cabo, todos los niños no son buenos en todo, presentan mejor o peor aptitud en las diferentes destrezas y en otras cualidades pueden no ser tan diferentes. Se enlazará esta reflexión con la siguiente actividad “Almas gemelas”.

**Anexo 5. Actividad “Almas gemelas”:** A cada niño se le repartirá una hoja donde tendrá que subrayar una sola respuesta en cada frase. Después se repartirán en grupos (los niños con dislexia tendrán que estar repartidos en todos los grupos) y comprueban en que han coincidido. Posteriormente lo colocarán en un mural, que estará dividido por la mitad, para así poner en un lado las coincidencias y en el otro las diferencias. Al final se hará una reflexión y se verá cuáles son las cosas que les diferencian (posiblemente personales) y cuáles son las que les unen.

#### **Anexo 6. Hoja “Almas gemelas”.**

**ALMAS GEMELAS**

***Me gustaría ser:*** bebé, niño, joven, adulto, viejo.

***Mi fiesta preferida es:*** un bautizo, una boda, un cumpleaños, un santo, una comunión.

***Prefiero:*** casa, parque, cine, playa, bosque, piscina.

***Me convierto en:*** león, lobo, jirafa, elefante, pájaro, perro.

***Elijo:*** tulipán, rosa, cactus, margarita, césped.

***Cambiaría:*** mi voz, mi cara, mis piernas, mi pelo, mis manos.

***Se me da muy bien:*** estudiar, dibujar, relacionarme, suplicar, enfadarme.

***Se me da muy mal:*** estudiar, dibujar, relacionarme, suplicar, enfadarme.


**Anexo 7. Actividad “El autoconcepto”:** Cada participante tendrá la hoja del autoconcepto e irá poniéndole expresión a cada una de las caras que hay en ella. Al lado de cada cara tienen que escribir una frase dónde se describan a sí mismos y cómo se encuentran en cada situación. Después lo leerán en voz alta y entre todos veremos si existen pensamientos erróneos, se les hará ver el lado positivo y se reforzarán sus cualidades en cada situación.

**Anexo 8. Actividad “Soy bueno en mímica”:** Cada niño le dirá al psicólogo/a qué se le da bien y lo apuntará en un papel. A continuación, cada uno saldrá y expondrá con mímica aquello en lo que es bueno, los demás niños lo tendrán que adivinar.

Anexo 9. Hoja “El autoconcepto”.

**El autoconcepto**

Como me encuentro con mi físico


 →

---

---

---

Como me encuentro con mis compañeros de clase


 →

---

---

---

Como considero que me ven los demás


 →

---

---

---

Como me relaciono con los demás


 →

---

---

---

Como creo que soy

 →

---

---

---

**Anexo 10. Actividad “Las estatuas”:** Se forman tres grupos. El grupo 1 será la estatua, el grupo 2 los escultores y el grupo 3 los directores. El grupo 3 es el que dará las órdenes al grupo 2 para que moldeen al grupo 1. El grupo 3 solo puede hablar, sin gesticular. El grupo 2 no puede hacer nada sin las instrucciones que ordena el grupo 3. Y el grupo 1 no se puede mover por sí solo. Cuando se termine la escultura se aplaudirá a los escultores. Luego, se irán alternando los 3 grupos hasta que realicen todas las alternativas. Las preguntas para reflexionar en esta actividad son: ¿Cuál es la posición que más te gusta? ¿Te gusta que te controlen? ¿Te gusta controlar y ver como se siente la otra persona? ¿Te gustaría tener el control cuando otros te están controlando?

**Anexo 11. Actividad “Explicación de la Técnica del semáforo”:** Explicaremos a los niños estos sencillos pasos que tendrán que seguir para que los pongan en práctica cuando estén en una situación de enfado o “injusticia”:

- **Luz roja. PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patallar... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.
- **Luz amarilla. PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.
- **Luz verde. SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

#### **Anexo 12. Técnica del semáforo.**

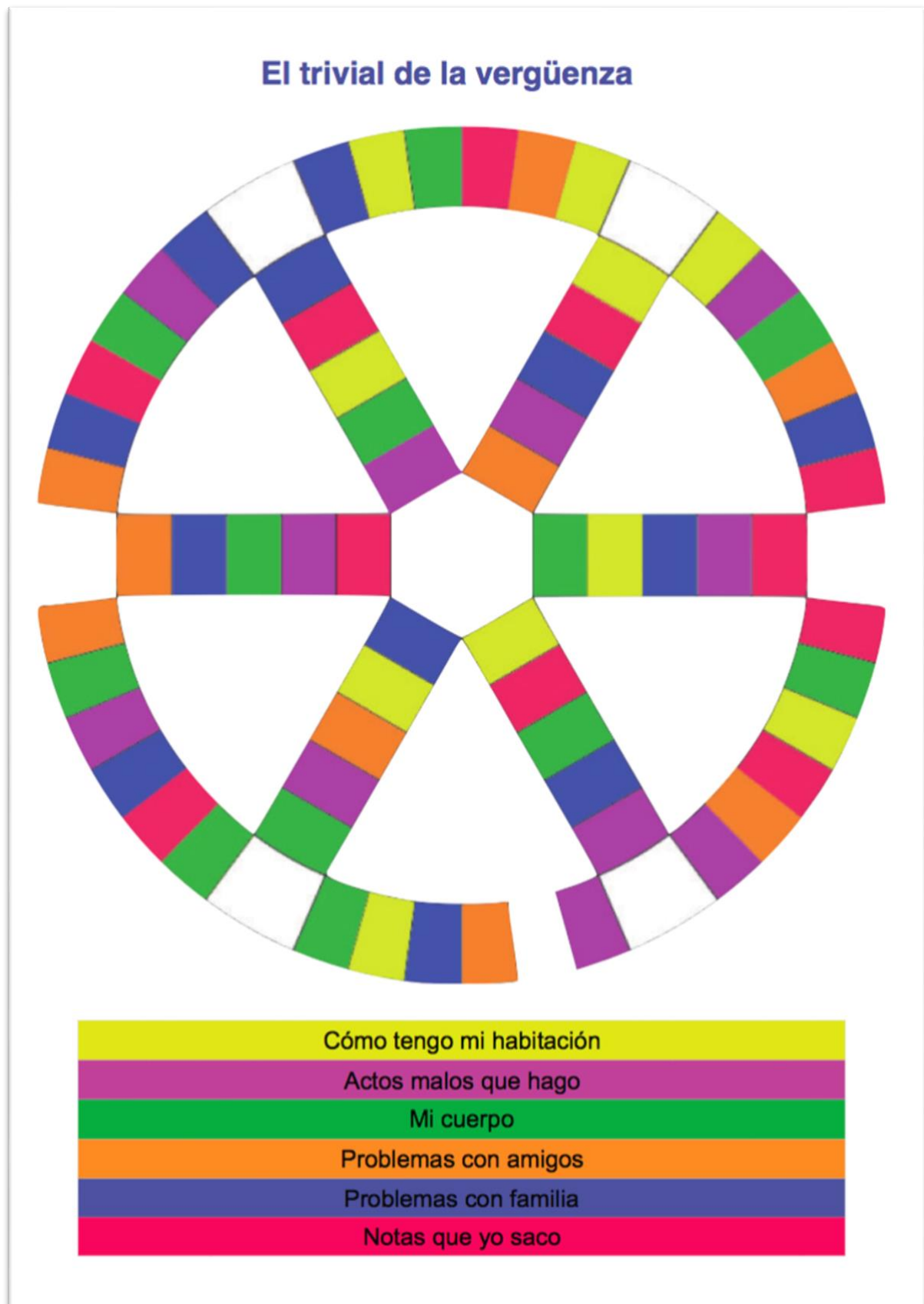


**Anexo 13. Actividad “Yo tengo... y me gusta”:** Cada niño/a tendrá que decir algo que tenga él mismo y que le guste. Empezará el/la psicólogo/a diciendo, por ejemplo: Yo tengo los ojos verdes y me gustan, ¡ole mis ojos! Se puede hacer con aspectos físicos, aspectos de la personalidad o incluso con elementos materiales. Con esta actividad los niños resaltarán cosas que les gustan de ellos mismos y verán que tanto ellos como sus compañeros tienen muchas cosas buenas.

**Anexo 14. Actividad “Todos tenemos cosas buenas”:** El/la psicólogo/a colocará en el suelo tantos aros como niños haya. A continuación, les explicará que va a poner música y cuando la pare dirá por ejemplo “todos los niños o niñas que tengan pelo rubio”, entonces cada niño/a con esa característica se colocará en un aro. Si hay niños que no tienen el pelo rubio se quedarán fuera del aro y tendrán que decir una cosa buena de los que están dentro de un aro. Así verán que, aunque todos tengan la misma característica, pueden ser buenos en diferentes cosas como ser buen amigo, compartir sus cosas, etc.

**Anexo 15. Actividad “El trivial de la vergüenza”:** Nos sentamos todos alrededor de una mesa y en ella estará el tablero de “El trivial de la vergüenza”. Por turnos, se tirará el dado y se moverá la ficha tantas casillas como indica el dado (se empezará desde el centro). El/la niño/a tiene que hablar durante treinta segundos sobre el tema que esté escrito en esa casilla. Si consigue hablar treinta segundos sin parar obtendrá 5 puntos. Si está mucho tiempo callado (5/10 segundos) se le penalizará quitando 1 punto. Antes de empezar a hablar se les dará un poco de tiempo para que piensen sobre ese tema. El/la psicólogo/a deberá tener en cuenta cuando hacen pausas para pensar o pausas por vergüenza a la hora de penalizar. En el caso de que un niño haya sido penalizado, podrá volver a hablar sobre el tema para aumentar su puntuación. Gana quien haya obtenido más puntos al final del juego.

## Anexo 16. Tablero de “El trivial de la vergüenza”



**Anexo 17. Actividad “No me gusta y me gusta”:** Esta actividad consiste en que cada vez se levantará un niño/a y dirá algo que le dé vergüenza de su escritura o su lectura y después algo que sí que le guste. Empezará el/la psicólogo/a (dando ejemplo de que, aunque un mayor escribe y lee bien también puede tener vergüenza de algún aspecto concreto de su lectura o escritura). Cuando alguien diga una cosa que le dé vergüenza y a otros que están sentados también les pasa, se levantarán. Si a alguien no se le ocurre o no encuentra algo que le guste de su lectura o escritura los otros niños le ayudarán. Por ejemplo: X se levanta y dice: “Me da vergüenza leer en voz alta porque me engancha en las palabras y no puedo avanzar”. Muchos se levantan también porque sienten lo mismo. X no sabe decir algo bueno de su lectura. Z dice: “Pues a mi me gusta cuando lees porque tienes una voz muy bonita”.

**Anexo 18. Actividad “Escribiendo felices”:** Cada niño escribirá unas frases o un texto corto, en el que explicarán el momento más feliz de su vida, una historia inventada o lo que les apetezca. Serán libres de escribir lo que quieran, pero que sea algo positivo y que les motive escribirlo. Si no se les ocurre algo les daremos ideas. A continuación, todos leerán lo que han escrito y comentaremos algo positivo sobre su escritura, letra, imaginación, creatividad, vocabulario empleado, etc.

**Anexo 19. Actividad “Lectura del cuento *El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza*”:** Se leerá el cuento entre todos, cada uno una página (se ha tenido en cuenta que cada página tenga pocas palabras para que no les cueste a los/as niños/as). Después, cada uno comentará algo positivo sobre la lectura de cada niño, voz, entonación, velocidad, fluidez, etc.

**Anexo 20. Actividad “La tarta de las emociones”:** Cada niño dibujará una tarta y la dividirá en seis porciones. Cada porción será una emoción (alegría, tristeza, miedo, ira, rechazo y vergüenza). Antes de empezar se les explicará que significa cada emoción y a que tipo de situaciones suelen estar asociadas. Se les pide que en cada porción escriban una situación que les provoque cada una de las emociones. Luego, compartirán en voz alta cada tarta y se comentarán entre todos.

**Anexo 21. Actividad “Controlamos las emociones”:** En esta actividad se les enseñará una serie de habilidades que les permitan regular y controlar sus emociones sin exagerarlas o evitarlas. Cogiendo las situaciones de la anterior actividad (“La tarta de las emociones”), el/la psicólogo/a elegirá una situación de cada emoción negativa y la expondrá, luego los niños que quieran dirán como actuarían o que es lo que harían para sentirse mejor (es bueno coger ideas de otros niños, entre ellos también pueden aprender). Después, el/la psicólogo/a explicará unas estrategias como por ejemplo: para manejar la tristeza, se escribirá una lista de las cosas buenas, para que vean todas las cosas buenas que tiene a su alrededor, para manejar el miedo, utilizaremos la técnica de hacerlo pequeño, es decir, pensar que otras personas también tienen miedo a otras cosas y siguen adelante con su vida y, por último, para manejar el enfado, la técnica del semáforo (anteriormente explicada en la sesión 7). Siempre les animaremos a que cuando sientan una emoción negativa acudan a un adulto con el que tengan confianza para contárselo.

**Anexo 22. Actividad 3 “El rap del optimista”:** cantaremos y aprenderemos “El rap del optimista” para desdramatizar las situaciones que suelen provocar emociones negativas. Cada uno deberá añadir una estrofa al rap.

### **El rap del optimista:**

A veces me equivoco... *Y no pasa nada*

Me ensucio las dos manos... *Y no pasa nada*

Se ríen porque lloro... *Y no pasa nada*

Me dicen que soy soso ... *Y no pasa nada*

Me llaman la atención... *Y no pasa nada*

Me pongo colorado... *Y no pasa nada*

**Anexo 23. Técnicas y estrategias de estudio:** Algunas de las estrategias que se explicarán son, entre otras, las siguientes: cuando tengan que leer un texto y tengan que responder a unas preguntas, es mejor que lean antes las preguntas y subrayen lo que han de buscar y luego hacer un rastreo visual de esas palabras en el texto. Otra estrategia sería solicitar la ayuda de un adulto para leer lo que no es necesario, es decir, cuando lo que se pida no sea comprensión escrita (esta técnica se la habremos explicado ya a los padres). Para estudiar, historia, ciencias, etc. el dibujo es una buena técnica que pueden emplear, a través del dibujo pueden representar lo que deben aprender. También les explicaremos como aprender a organizarse para trabajar de manera óptima. Y, por último, les enseñaremos y practicaremos una técnica de relajación para el aprendizaje. Aunque no sea una técnica de estudio como tal, es necesario ponerla en práctica ya que a menudo cuando a un niño le cuesta asimilar los contenidos de una materia, realizar los deberes, etc., estas situaciones le producen estrés y ansiedad que irán en aumento y, si no se hace algo al respecto, pueden sentir frustración y rechazo a la hora de realizar tareas, estudiar...

**Anexo 24. Actividad “La caída hacia atrás”:** Consiste en que los niños se pongan por parejas. Uno de los miembros de cada pareja será el que sujete y el otro el que se deja caer. El que cae debe ponerse de espaldas al que sujeta. Al principio se dejará una distancia más corta y poco a poco será más grande. Luego se cambiarán de posición. Esta actividad es para que reflexionen y se den cuenta de que pueden confiar unos en otros, comunicarse, darse cuenta que no están solos y que siempre tendrán a alguien en quien apoyarse.

**Anexo 25. Actividad “Escape room”:** Esta actividad consiste en superar una serie de pruebas para poder salir de la clase/habitación. Es una dinámica para motivarles a leer y escribir, por tanto, las pruebas serán de este tipo. Además, se tratarán también temas trabajados en otras sesiones como autoestima, emociones, etc. Cuando un niño lee o escribe para conseguir algo siempre lo hará con más ganas, por tanto, esta actividad está pensada para que se realice con éxito.

## **Anexo 26. Estrategias y ayudas para facilitar la lectura y la escritura:**

### ***Faltas de ortografía / escritura:***

- Corrector del teclado del móvil: nos cambiará las palabras cuando estén mal o nos las subrayará para indicárnoslo.
- Google o traductor de Google: cuando escribes algo en Google, si has hecho alguna falta de ortografía o cometes algún error siempre pone *Quizá quisiste decir...* y la forma correcta.
- En el teclado del móvil hay una tecla de grabación que escribe lo que estás diciendo oralmente en ese momento.
- Grabarse antes de escribir. Así no se olvidan las ideas que queremos escribir y podemos pausarlo y reproducirlo tantas veces como queramos.

### ***Lectura:***

- Text to speech: herramienta que convierte el texto en voz.
- Audiolibros. Se ha demostrado que el uso de audiolibros está asociado con una reducción de la inquietud y los trastornos del comportamiento emocional y una mayor motivación para las actividades escolares (Milani, Lorusso y Molteni, 2010).
- Plataformas que explican las materias o contenidos de clase con recursos didácticos.

**Anexo 27. Actividad “La formula del éxito”:** Enseñaremos a los niños que para hablar sin molestar u ofender al otro tenemos que intentar decir lo que nosotros pensamos, sentimos o queremos de la mejor manera y no decir cómo pensamos que es el otro, qué tiene que hacer o cómo tiene que ser. Para esto les enseñaremos la formula del éxito: “Nombre del otro + yo me siento + sentimiento/s + cuando y porqué + descripción del hecho + querría + propón una solución”. Pondremos ejemplos para que lo practiquen y así vean que esta es la formula del éxito.

**Anexo 28. Actividad “Trenes locos”:** Se formarán grupos de 4/5 personas y se les entregará vendas para los ojos a todos menos a uno. Antes de ponerse las vendas, se explicará que la actividad consiste en formar un tren en el que sin hablar ha de llegar a un sitio en concreto. La persona que no lleva venda será el último del tren y debe guiar al grupo. Se ofrecerán unos minutos para que elaboren una estrategia de trabajo conjunto. Después, se tapanán los ojos y se pondrán en fila. El/la psicólogo/a irá indicando qué tren debe realizar la ruta e indicará el destino de cada

tren. Los otros compañeros no deberán decir nada, solo observar. Cuando todos los trenes lo hayan hecho se hará una reflexión y contarán cuál ha sido la estrategia del grupo, que posición ha sido la más difícil, etc.

### Anexo 29. Escalas EVA

Considero que me conozco:



Muy poco      Poco      Algo      Bastante      Mucho

Quando hablo o hablan de mi dificultad tengo:



Mucha vergüenza      Bastante vergüenza      Algo de vergüenza      Poca vergüenza      Muy poca vergüenza

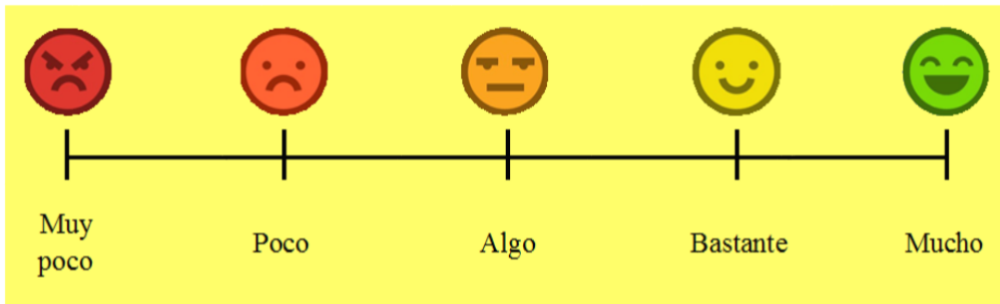
Mi interés por la lectura es:



Muy poco      Poco      Algo      Bastante      Mucho

The image displays three Visual Analog Scales (EVA) for self-knowledge, embarrassment, and reading interest. Each scale consists of a horizontal line with five vertical tick marks, each corresponding to a specific level of response. Above each tick mark is a circular emoji icon representing the emotional state: a red angry face, a red sad face, an orange neutral face, a yellow happy face, and a green laughing face. The scales are set against a light yellow background.

Confío conmigo y con los demás:



Conmigo mismo me siento:

