

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA  
"San Vicente Mártir"



MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA  
GENERAL SANITARIA  
TRABAJO FINAL DE MÁSTER

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN  
AUTOESTIMA A TRAVÉS DE UN ESCAPE ROOM

**Presentado por:**

Syra Biqui Ramos Moreno

**Directora:**

Dra. Doña Pilar Sellés Nohales

Valencia, a 7 de junio de 2022

Syra Biqui Ramos Moreno

# Programa de Intervención en Autoestima a Través de un Escape Room

*A mi familia, por su amor y apoyo incondicional y confianza en mí, por  
estar y quererme por ser como soy.*

*Por la educación y valores transmitidos.*

*A mis amigos y amigas y en especial a Pedro, por entenderme, acompañarme y  
apoyarme en este proceso, por darme el espacio para ser y estar.*

*A mi tutora Pilar, por su paciencia, comprensión, disposición, acompañamiento,  
sabiduría, interés, amabilidad y trato recibido.*

*Un placer poder haber trabajado junto a ti.*

## Índice

<b>Resumen</b>	<b>6</b>
<b>Introducción</b>	<b>8</b>
Desarrollo, Bienestar y Autoestima	8
El Juego Como Recurso Educativo	15
Justificación, Establecimiento de Objetivos e Hipótesis	22
<b>Diseño De La Intervención</b>	<b>23</b>
Ámbito de Aplicación	23
Población Diana	23
Objetivos del Programa	24
Descripción General del Programa	24
Evaluación: Instrumentos de Evaluación Continua y Final	25
Módulos y Sesiones del Programa	26
<b>Conclusiones</b>	<b>52</b>
<b>Referencias</b>	<b>54</b>
<b>Anexos</b>	<b>69</b>

## Índice de Tablas

Tabla 1	11
Tabla 2	11
Tabla 3	21
Tabla 4	26

## Índice de Figuras

Figura 1	44
----------	----

## Índice de Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Autoestima para Educación Primaria (A-EP)	69
Anexo 2. Cuestionario del Programa en Autoestima	70
Anexo 3. Presentación del programa	74
Anexo 4. Tareas para casa	77
Anexo 5. Escape Room	82

## Resumen

El desarrollo humano es un proceso complejo, adaptativo y multifactorial que transcurre e implica cambios en la persona a lo largo de la vida, con el fin de alcanzar las potencialidades del ser humano para lograr la plenitud e integridad vital. Uno de los indicadores de desarrollo personal y bienestar psicológico que influye en este proceso es la autoestima, definida como el aspecto valorativo y afectivo de uno mismo, que incluye las propias características cognitivas, psicológicas y físicas. La autoestima adquiere gran relevancia en el periodo evolutivo perteneciente a la niñez media, puesto que supone el inicio del desarrollo de la misma, siendo fundamental el entorno familiar y escolar. El juego, es uno de los recursos que resultan fundamentales para el desarrollo humano y el ámbito de la educación, puesto que facilita la adquisición de conocimientos y contribuye al aprendizaje significativo. El objetivo de este trabajo es diseñar un programa de intervención en autoestima a través del juego, que ofrezca una perspectiva atractiva e innovadora para la enseñanza y genere interés entre alumnos y alumnas, es por ello, que teniendo en cuenta las modalidades de juego actuales, el eje principal del programa es el diseño de un escape room, que sumerge a los participantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje, favoreciendo el aprendizaje activo, donde la motivación y la autoestima adquieren un papel relevante.

**Palabras clave:** desarrollo, autoestima, educación, juego, escape room, programa, intervención.

## **Abstract**

Human development is a complex, adaptive and multifactorial process that takes place and implies changes throughout a person's life, with the aim of reaching the potential of the human being to achieve personal fulfilment and vital integrity. Self-esteem is one of the indicators of personal development and psychological well-being that influences this process, defined as the evaluative and affective aspect of oneself, which includes one's cognitive, psychological and physical characteristics. Self-esteem acquires great relevance in the evolutionary period belonging to middle childhood, since it represents the beginning of the self-esteem development, being the family and the school context fundamental in this process. In the field of education, games are one of the fundamental resources for human development as they facilitate the acquisition of knowledge and contribute to meaningful learning. The aim of this master's dissertation is to design an intervention programme on self-esteem through the use of game, which offers an attractive and innovative perspective for teaching that generates interest among students. Considering the current game modalities, the main focus of this programme is the design of an escape room, which immerses the participants in the teaching and learning process, stimulating active learning, and where motivation and self-esteem acquire a relevant role.

**Keywords:** development, self-esteem, education, game, escape room, programme, intervention.

## **Introducción**

### **Desarrollo, Bienestar y Autoestima**

El proceso de cambio es inherente al ser humano, desde la infancia hasta la adolescencia creciendo y madurando hasta la adultez, atravesando distintas etapas que corresponden al ciclo vital y que contribuyen a la formación de la persona de manera integral y holística; así el desarrollo humano entendido como un proceso complejo y multifactorial, se caracteriza por seguir una metodología sistemática, ordenada y coherente, además de por ser adaptativo con el fin de afrontar las diferentes circunstancias (Papalia et al., 2009). A nivel individual, se puede entender el desarrollo humano como el proceso de desarrollar las potencialidades del ser humano para alcanzar una vida íntegra, saludable y creativa (León y Pereira, 2004). Se concibe al ser humano como un individuo dirigido hacia la autorrealización, a partir de los cambios ocurridos durante el proceso vital de aspectos internos y externos (Mulsow, 1998). Por tanto, se entiende el desarrollo humano como el proceso que ocurre a lo largo de la vida que implica cambios en la persona con el objetivo de alcanzar la integridad y plenitud en todos los aspectos, tanto físicos, cognitivos, sociales y/o emocionales (León, 1998; 2001 en León y Pereira, 2004).

Según Papalia et al., (2009) el desarrollo vital da lugar a diferentes etapas: prenatal, lactancia e infancia, niñez temprana, niñez media, adolescencia, adultez temprana, adultez media y adultez tardía. Cada etapa se caracteriza por tener ciertas necesidades, problemas y potencialidades y para pasar de una fase a otra es imprescindible satisfacer ciertas necesidades básicas. La satisfacción de las necesidades básicas de cada periodo contribuye al adecuado desarrollo vital de la persona, favoreciendo de esta manera el aumento del bienestar personal y mejorando su calidad de vida e influyendo en su propia salud y perspectiva social (Unwin et al., 2018). Los principales indicadores de bienestar psicológico son los siguientes: la autoestima, el afecto positivo y la satisfacción con la vida (Donal et al., 2018). En el periodo evolutivo perteneciente a la niñez media, la autoestima adquiere gran relevancia, puesto que es cuando se produce el inicio del desarrollo de la misma, siendo esencial en la siguiente etapa vital, la adolescencia, cuando se produce la transición a la madurez (Navarro et al., 2006). La autoestima va cambiando a partir de este periodo, influida por el propio desarrollo evolutivo, tanto físico como psicológico (Palacios et al., 2002) y condicionada

por los diferentes contextos en el que el niño/a se encuentra, siendo fundamentales el entorno familiar y escolar (Acevedo y Carrillo, 2010).

La autoestima es la valoración positiva, negativa y/o neutra que cada uno hace de sus propias características cognitivas, psicológicas y físicas, actuando como indicador de desarrollo personal (Herrera et al., 2010). Este término se asocia de manera habitual al autoconcepto, conceptos parecidos pero diferenciados entre sí, el autoconcepto se asocia a la parte cognitiva de la representación de uno mismo, mientras que la autoestima se centra más en el aspecto valorativo y afectivo, que valora el propio autoconcepto (Garaigordobil y Durá, 2006). El primer autor que trató el término de la autoestima fue William James en el año 1890, concibiéndola como la manera en la que las personas se valoran a sí mismas en relación al éxito o fracaso percibido a la hora lograr una meta establecida, teniendo en cuenta la influencia de las creencias personales y las relaciones interpersonales de cada persona (Góngora y Casullo, 2009; Simkin et al., 2014). A partir de este primer acercamiento, diversos referentes históricos han contribuido a la investigación de este constructo. Branden (2001) conceptualiza la autoestima como la consecuencia de la evaluación que cada persona realiza sobre sí misma, tanto a nivel psicológico como motivacional (Acevedo y Carrillo, 2010). Coopersmith (1967), interesado en la psicología evolutiva, se centra en el estudio de la autoestima en la etapa de la niñez, investigando los elementos por los cuales el infante forma su autoconcepto (Del Barrio et al., 1994), considerando que la autoestima está estrechamente ligada a la satisfacción individual y el funcionamiento efectivo (Verduzco et al., 1989). Rosenberg (1965), otra de las figuras que más ha aportado al estudio de la autoestima, entiende el concepto como un constructo unidimensional que expresa cualidades positivas y/o negativas de uno mismo, en base a la autoevaluación que se realiza influenciado por el conjunto de valores, creencias y/o juicios que se adquieren mediante el proceso de socialización de la persona (Simkin et al., 2014).

La discrepancia entre el concepto de uno mismo ideal y real, marca el nivel de autoestima, es por ello, que en la medida en la que la idea de uno mismo ideal se aproxime al real, la autoestima será mayor (Góngora y Casullo, 2009). Un nivel de autoestima alto, se asocia de manera positiva con el bienestar psicológico, así pues, la autoestima es un indicador de una buena salud mental (Danielsson y Bengtsson, 2016). De manera específica, la alta autoestima se relaciona con la autonomía, autenticidad, conducta prosocial, relaciones personales positivas, buen desempeño laboral, resolución de problemas, manejo del estrés, evitación de la ansiedad y comunicación abierta, entre otras

(Baumeister et al., 2003; Góngora et al., 2010; Pequeña y Ecurra, 2006). Por otra parte, la autoestima baja se asocia a la falta de confianza, soledad, inestabilidad, depresión, hipersensibilidad y evitación de riesgos (Góngora et al., 2010). Varios estudios han demostrado que la autoestima se asocia al rendimiento escolar, las relaciones interpersonales, la identidad personal, el bienestar psicológico, la ansiedad, la adaptación a diferentes contextos, la aceptación, la motivación, la personalidad y el afecto a uno mismo, por este motivo, se evidencia la importancia de trabajar este concepto. (Acevedo y Carrillo, 2010; Navarro et al., 2006, Núñez y Crismán, 2016; Pequeña y Ecurra, 2006).

Shavelson, et al., (1976) definen la autoestima como una estructura organizada que se forma de manera jerárquica y que constituye una estructura relativamente estable, además de ser multidimensional (como se ha mencionado anteriormente), tiene un carácter evaluativo y se considera una variable experimental (Marasca et al., 2013). Respecto a las diferentes dimensiones asociadas entre sí que componen la autoestima, Martínez (2005) expone las siguientes: la académica, la social, la emocional, la familiar y la física (Marasca et al., 2013). Por otra parte, en la autoestima hay que tener en cuenta dos elementos esenciales: la valía personal y la capacidad personal percibida. El primer término hace referencia a la evaluación que cada persona tiene de sí mismo y el segundo concepto se entiende como la confianza que tiene cada uno de demostrar que es capaz, es decir, el primer término está relacionado con el autoconcepto y el segundo tiene que ver más con la autoeficacia (Tarazona, 2005; Undurraga y Avendaño 1997).

La autoestima se conforma a partir de las relaciones con las figuras de referencia del entorno más cercano; primero es el ambiente familiar y posteriormente el escolar, los pilares que estructuran la dimensión social sobre la que se construye (Mateos, 2001). De esta manera, las figuras significativas como lo son los padres, profesores y/o educadores, adoptan un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima del niño/a, puesto que la retroalimentación que hacen acerca de su comportamiento, les proporciona una idea acerca de uno mismo (Pequeña y Ecurra, 2006). En la actualidad los alumnos y alumnas pasan mucho tiempo en la escuela, por ello, hay que hacer especial hincapié en el rol que presentan los profesores, puesto que además de transmitir y enseñar contenidos teóricos también contribuyen a su desarrollo psicológico y social (Alcaide et al., 2017).

La estructura de la autoestima adoptando el modelo propuesto por Hemes, et al., (1991), se construye sobre cuatro pilares: vinculación, singularidad, poder y pautas.

-La vinculación: la manera en la que se identifica el infante con su entorno más cercano.

-La singularidad: la manera en la que es considerado y atendido por los demás, a través de los logros, la curiosidad...

-El poder: la manera en la que puede superar las adversidades y manejar su autocontrol, fundamentado en los conceptos como el liderazgo, la eficacia o la responsabilidad.

-Las pautas: los modelos que le sirven de referencia, teniendo en cuenta variables como el sentido del orden, la toma de decisiones, la aceptación...

**Tabla 1**

*Perfil de la autoestima por edad*

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

Fuente: (Mateos, 2001).

Como se ha indicado anteriormente, la autoestima es una variable que cambia con la edad, y por tanto modificable. En este sentido se han diseñado intervenciones y/o programas dirigidos a mejorarla, con diferentes formatos y distintas metodologías. A continuación, se exponen tras una exhaustiva revisión los programas encontrados dirigidos a mejorar la autoestima en el periodo de educación primaria.

**Tabla 2**

*Programas de intervención en autoestima*

<b>Nombre</b>	<b>Autores</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Número de sesiones y duración</b>	<b>Contenidos (qué han trabajado)</b>	<b>Eficacia, validez (aplicado y eficacia)</b>
Programa Galatea	María Jesús Cava y Gonzalo Musitu (1999)	-Potenciación de la autoestima -Integración social de niños con dificultades socioafectivas	53 actividades agrupadas con 7 módulos  Periodo: entre 3 y 5 meses	1º módulo: clima positivo 2º módulo: recursos personales 3º módulo: mi identidad 4º módulo: mis proyectos 5º módulo: no siempre es fácil 6º módulo: mis amigos 7º módulo: mi familia	Potenciación de la autoestima en dos dimensiones: familiar y física  Facilitación de la integración social  Mejoras en la percepción del alumno por el profesor: cooperación, rendimiento y aceptación por los compañeros
Programa de Buenos Tratos	Gobierno de La Rioja (2005, 2009)	-Potenciación de la autoestima. 8 unidades -Sensibilización para la coeducación. 14 unidades -Resolución de problemas y comunicación. 8 unidades	24 actividades agrupadas en 8 unidades  Duración: 1 hora/sesión  Periodo: curso académico/objetivo. 10 sesiones anuales  *Solo se exponen las actividades que pertenecen al primer objetivo relacionado con la autoestima	Unidad 1: somos únicos/as y especiales Unidad 2: me encuentro a gusto conmigo Unidad 3: yo soy mi mejor amigo/a Unidad 4: la autocomunicación positiva Unidad 5: alejando las preocupaciones Unidad 6: aprendiendo de los errores Unidad 7: cómo hacer que las cosas te vayan bien Unidad 8: controlando la tristeza y la tensión	
Programa de mejoría de la autoestima	Juan Pequeña Constantino y Luis Miguel Ecurra Mayaute (2006)	-Diseñar, aplicar y evaluar un programa para mejorar la autoestima en niños con problemas de aprendizaje	9 sesiones  Duración: 2 semanas aprox	1º parte: momentos de motivación, desarrollo de la actividad básica	El grupo experimental tras el programa, mostró mejorías en la autoestima en áreas como: sí

		-Promover, desarrollar e incrementar la autoestima		2º parte: despedida y evaluación de la sesión	mismo, hogar, escuela, pares y desarrollo de la autoestima total
Programa PIAM-RS	Francisco González Sala y Adelina Gimeno Collado (2013)	Valorar la eficacia del programa de la autoestima PIAM-RS  Específicos: comprobar si el género y la cultura de origen influyen en la eficacia	18 sesiones, 50 actividades en 5 módulos  Duración: 45 minutos/sesión  Periodo: 6 meses aprox	1º módulo: ¿quién soy y cómo me gustaría ser? 2º módulo: otros significativos 3º módulo: ¿qué hago yo para merecer esto? 4º módulo: autocomunicación positiva 5º módulo: los otros y yo	Se demuestra la eficacia del programa para la autoestima, tras la intervención, la autoestima incrementa de forma significativa  No se han encontrado diferencias en función al sexo  Cultura de origen, se observa que modula la eficacia del programa
Intervención en musicoterapia para favorecer la mejora de la autoestima	María Nieves Formariz Pombo (2019)	Desarrollo de una propuesta de intervención a partir de técnicas de musicoterapia para favorecer la autoestima en el alumnado perteneciente a la edad de 10 y 12 años	30 sesiones  Duración: 45 minutos/sesión  Periodo: entre octubre y mayo	Fase de preparación: caldeamiento y motivación  Fase de actividades: actividades sonoro-musicales de activación corporal consciente, de desarrollo perceptivo, de relación con el otro, de representación y simbolización y actividades de despedida	No aplicación del programa

Programa Positive Action	Naida Silverthorn, David L. DuBois, Kendra M. Lewis, Amanda Reed, Niloofar Bavarian, Joseph Day, Peter Ji, Alan C. Acock, Samuel Vuchinich y Brian R. Flay (2017)	Evaluar los efectos de un programa de desarrollo del carácter socio-emocional en la escuela en los niveles de autoestima	+140 lecciones. (K-6) Duración: 15-20 minutos/lección. 4 días/semana  70 lecciones. Grados 7-8 Duración: 20 minutos/lección, 2 días/semana  <i>Sexto grado 11-12 años. Séptimo grado 12-13 años. Octavo grado 13-14 años</i>	1° unidad: autoconcepto 2° unidad: acciones positivas para cuerpo y mente 3° unidad: manejo responsable de uno mismo 4° unidad: tratar a los demás como quieres que te traten a ti 5° unidad: decirse la verdad a uno mismo 6° unidad: mejorarse a sí mismo	El alumnado que recibió el programa de Positive Action (PA), obtuvo resultados favorables en los índices de autoestima, sobretodo en los dominios escuela y compañeros, además de procesos adaptativos y de mantenimiento de la autoestima
Programa Mentor-UP	Claudia Marino, Massimo Santinello, Michela Lenza, Paolo Santoro, Marisa Bergamin, Marta Gaboardi, Antonio Xalcagni, Gianmarco Altoè y Douglas D. Perkins (2020)	Evaluar los efectos del programa Mentor-UP en la autoestima y conectividad escolar	Duración mentoría: 2h aprox/reunión semanal  Periodo: 7 meses		Aumento significativo en la autoestima de los niños y niñas acompañados que participaron en el programa  Efectividad de Mentor-UP para fomentar la autoestima
Intervención basada en el arte	Zoya Amjad y Humaira Jami (2020)	Evaluar la eficacia de un programa de intervención basado en el arte para reducir los problemas emocionales y de comportamiento a partir de la mejora de las habilidades para la vida y autoestima	Duración: 3 días/semana, 2 horas cada día  Duración total: 4 semanas	1° semana: trabajo en equipo. Próximas semanas: habilidades para la vida y aprendizaje de la autoestima. Técnicas de arte: collage, pintura, arcilla y juego de roles	El estudio concluyó que una educación basada en el arte es altamente efectiva para aumentar las habilidades para la vida y la autoestima y reducir los problemas emocionales y de comportamiento de los niños institucionalizados

Fuente: Elaboración propia.

La idea principal de la revisión de la literatura era hallar estudios que pertenecieran al ámbito nacional, pero como se ha podido observar, hay escasos programas que se centran en trabajar la autoestima en las edades que pertenecen a la educación primaria, es por ello, que se ha considerado oportuno añadir algunas intervenciones pertenecientes al panorama internacional. De los estudios que se han expuesto, se puede observar dos tipos de intervenciones y/o programas, por un lado, los que se centran en las dimensiones y facetas relacionadas con la autoestima y trabajan de manera directa este concepto (Cava y Musitu, 1999; Gobierno de La Rioja, 2005, 2009; González y Gimeno, 2013; Pequeña y Ecurra, 2006; Silverthorn et al., 2017); por otro lado, los que trabajan de manera indirecta la autoestima, a través de técnicas como el arte (Amjad y Jami, 2020) y la música (Formariz, 2019) debido a la relación positiva entre dichas metodologías; y/o la mentoría (Marino et al., 2020).

### **El Juego Como Recurso Educativo**

El juego es un recurso fundamental para el desarrollo humano, debido a su impacto social y emocional que implica factores psicológicos y emocionales (Piñero, 2020). A nivel cognitivo, Piaget (1985) considera el juego como recurso de gran provecho para la mejora de estructuras cognitivas y el establecimiento de habilidades personales, y, por otra parte, para Vygotsky (1978) el juego facilita actuar en la “zona de desarrollo próximo”, donde la persona confronta lo que sabe hacer de manera independiente y lo que aún no es capaz de realizar por sí misma, aunque con el apoyo de una persona más competente.

En el ámbito de la educación, el juego facilita la adquisición de conocimientos a través de la experiencia, contribuyendo al aprendizaje significativo, siendo esta herramienta esencial para el desarrollo de capacidades y destrezas físicas, sociales, afectivas, cognitivas, psicomotrices y lógicas, mejorando la creatividad e imaginación (Morales y Urrego, 2017). El ser humano presta atención a lo que es significativo para él y genera curiosidad, por este motivo, el rol del docente adquiere un gran valor, debido a su responsabilidad de estimular al alumnado a aprender, siendo el juego un instrumento eficaz que incrementa la motivación en el alumnado (Morales y Urrego, 2017). Además, los juegos, y concretamente el juego cooperativo, también pueden fomentar el desarrollo social y emocional de los niños y niñas, además de la creatividad (Garaigordobil, 2004).

Entre las ventajas que ofrecen los juegos, cabe mencionar su variante didáctica que permite principalmente, adaptarse a los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, cometer errores y recibir feedback instantáneo, suscitando de esta manera el pensamiento creativo, el compromiso y la participación en los alumnos y alumnas; por el contrario, en cuanto a los inconvenientes, existe el riesgo de generar una competitividad excesiva dando pie a que se haga uso de las trampas, incitar la adicción o dependencia al juego o incrementar la desmotivación en el alumnado por falta de interés (García et al., 2019; Grande de Prado et al., 2021). El juego utilizado en el aula, ha de contar con ciertas características esenciales: finalidad didáctica acorde al currículum, acciones lúdicas, trabajo en equipo, reglas y limitaciones que delimiten el marco de actuación y diversión (Chacón, 2008).

Desde esta perspectiva educativa, existen ciertos conceptos vinculados a los juegos como el aprendizaje basado en juegos, los juegos serios, la gamificación y los escape room. Cornellà et al., (2020), clasifica los conceptos en dos apartados: el aprendizaje basado en juegos (incluye los juegos serios y los escape room) y la gamificación. Todos los conceptos están relacionados entre sí, pero tienen sus diferencias, aunque todos ofrecen una perspectiva atractiva para la enseñanza, fomentando la participación y motivación en los estudiantes (Grande de Prado et al., 2021).

Por una parte, el aprendizaje basado en juegos, incorpora y utiliza los juegos tradicionales en el contexto educativo como herramienta de apoyo al aprendizaje, formando parte del proceso de enseñanza, que permite la adquisición de conocimientos y habilidades que se pueden transferir a la vida real, creando un entorno divertido, interactivo y motivador (Cornellà et al., 2020; Grande de Prado et al., 2020) y, por otra parte, los juegos serios tienen un objetivo que va más allá del simple entretenimiento, son juegos creados y diseñados específicamente con un propósito formativo y lúdico (Cornellà et al., 2020; Grande de Prado et al., 2020).

### ***Gamificación***

El recurso de la gamificación surge de la necesidad de desarrollar nuevos métodos de enseñanza que atraigan a los estudiantes actuales, con la intención de adaptarse y adecuarse a las características de las nuevas generaciones, una realidad que cambia a una velocidad vertiginosa, con demandas y estilos de aprendizaje diferentes a los ya conocidos que implican grandes cambios a nivel social y cultural (Moula y Malafantis,

2020). La meta principal de esta alternativa para la enseñanza, es la de influir en la conducta de los alumnos y alumnas a través del disfrute y elementos derivados de los juegos, para contribuir a la adquisición de aprendizajes significativos (Oliva, 2016). Esta estrategia facilita la resolución de problemas en el ámbito educativo como la falta de motivación e implicación, la dispersión, la inactividad, el bajo rendimiento académico, la baja autoconfianza y autoestima... (Quintanal, 2016). A diferencia de los juegos educativos que tienen una finalidad más socializadora, la gamificación se produce en entornos no habituales de juego y se desarrolla en un espacio atractivo con la finalidad de aumentar la motivación, teniendo un enfoque más educativo (Kapp, 2012).

El término gamificación fue empleado por primera vez en el año 2002 por el desarrollador de videojuegos Nick Pelling (Torres y Romero, 2018), y fue en 2010 cuando se usó este concepto en el área del marketing y los videojuegos. En cuanto a los inicios en el entorno educativo, destacan los autores Sawyer y Smith, los cuales emplearon la taxonomía de no solo usar los juegos como recurso lúdico, sino también para aplicarlos en ámbitos formativos, educativos y de salud (Vergara y Gómez, 2017 en Heredia et al., 2020). La gamificación se define como la aplicación de mecanismos, elementos y técnicas propios de los juegos en ambientes diferentes a los lúdicos, como lo es, el entorno educativo (Bastante y Moreno, 2020). Esta definición recoge las ideas de los autores destacados en esta temática, por una parte, Zichermann y Cunningham (2011), entienden la gamificación como un proceso en el que se involucra el pensamiento del jugador y las técnicas del juego para involucrar a las personas y resolver dificultades, y, por otra parte, y de manera similar, Kapp (2012), conceptualiza la gamificación como el recurso que hace uso de mecanismos, estética y pensamiento para atraer a personas y llevarlas a la acción, con la finalidad de suscitar el aprendizaje y disipar problemáticas. De manera breve y concisa, la gamificación es el uso de elementos de los juegos en contextos de no-juego (Deterding et al., 2011). Este recurso pretende fomentar la motivación del alumnado, en concreto la motivación intrínseca, incrementando su compromiso concentración y esfuerzo, contribuyendo al aprendizaje significativo (Bastante y Moreno, 2020), además de ser útil para modificar el comportamiento, favorecer la implicación del alumnado y mejorar su atención y autonomía (Dalmases, 2017).

Los elementos del juego que se aplican en el proceso de gamificación han de utilizarse de manera eficaz, teniendo en cuenta el contexto en el que se va producir la experiencia. Según Werbach y Hunter (2012) los elementos son:

-Dinámicas: nivel más abstracto, se refiere al panorama general de la experiencia gamificada, y determina cómo va a ser el comportamiento de los jugadores. Ejemplos: la narrativa, progresión de la experiencia, las interacciones entre jugadores...

-Mecánicas: aspectos básicos del juego que conducen a la acción, la manera de lograr las dinámicas desarrolladas. Ejemplos: los desafíos, la competición, las reglas... Las mecánicas son la manera de conseguir las dinámicas concretas.

-Componentes: aspecto más específico, recursos para diseñar el tipo de enigmas/acertijos. Ejemplos: recompensas, avatares, puzles...

### ***Escape Room***

El concepto de escape room hace referencia a una forma reciente de gamificación. De acuerdo a Nicholson (2015), los escape room son juegos en equipo de acción en vivo, donde cada jugador descubre pistas, resuelve acertijos y puzles y cumple tareas para alcanzar el objetivo de salir de la habitación de escape en un periodo de tiempo limitado. Esta dinámica de juego requiere un trabajo cooperativo entre los jugadores, donde todos ganan o pierden como conjunto, de esta manera se favorece el aprendizaje activo y el constructivismo social (Nicholson, 2018). Los escape room han de desarrollarse en un contexto con una temática específica, donde la narrativa facilite la ambientación de la habitación de escape para generar interés en el juego (Connelly et al., 2018). La experiencia del escape room comienza cuando los jugadores conocen al director del juego (game master), quien explica la dinámica y reglas del juego y les lleva a la habitación de escape donde permanecerán encerrados, que mediante la exploración y resolución de enigmas han de conseguir escapar, una vez consiguen salir, la experiencia finaliza con una puesta en común (debriefing) entre los jugadores y el director del juego, se da la oportunidad de hablar de cómo se han sentido y se debate acerca de la experiencia para facilitar la transición del juego a la realidad (Calvo et al., 2018; Moula y Malafantis, 2020; Nicholson, 2015). Este tipo de juegos son accesibles para un amplio rango de jugadores de diferentes edades, donde los equipos conformados por personas con variedad de habilidades, experiencias y conocimientos suelen ser más exitosos (Nicholson, 2015). Los componentes principales de los escape room son el desafío, la competición, la colaboración, la exploración y experimentación, la libertad de fallar y el feedback proporcionado (Moula y Malafantis, 2020)

El origen de los juegos de escape se remonta al guionista y director de cine japonés Takao Kato de la compañía editorial SCRAP en Kyoto, quien diseña y crea por primera vez el “Real Escape Game” (REG), un juego de aventura físico y mental que tiene como objetivo que un grupo de jugadores resuelvan diferentes enigmas (Zarco et al., 2019). De acuerdo a Nicholson (2015), establece seis precursores del escape room: juegos de rol en vivo, juegos de aventuras digitales, juegos de búsqueda del tesoro, teatro interactivo y casas embrujadas, espectáculos televisivos de juegos de aventuras y películas y la industria del entretenimiento temático. En pocos años cobra gran protagonismo este tipo de experiencia y se extiende primero en Asia los años 2012 y 2013 y sigue por Europa, Australia, Canadá y USA.

De acuerdo a Wiemker et al., (2015) los escape room se pueden clasificar en diferentes tipos:

- Mental/cognitivo: uso de las habilidades de pensamiento y lógica del jugador. Deducir, correlacionar, descifrar...
- Físico: realización de tareas que requiere de la manipulación de elementos y componentes materiales para superar los desafíos y enigmas propuestos.
- Meta puzzle: el enigma final que se resuelve de las soluciones de los acertijos anteriores. No es un tipo de puzle independiente.

En cuanto a las diferentes formas de organizarlo y estructurarlo, Wiemker et al., (2015) influido por las propuestas de Nicholson (2015), propone las siguientes categorías en relación a la conexión que existe entre enigmas y acertijos:

- Estructura lineal/secuencial: los acertijos se resuelven en un orden establecido, se ha de resolver un acertijo para desbloquear los siguientes hasta llegar al último.
- Estructura abierta: los enigmas y acertijos se pueden resolver en cualquier orden, pero para salir de la sala, han de estar todos los enigmas anteriores resueltos.
- Estructura multilineal/de rutas: es una mezcla entre la estructura lineal y la abierta. Los acertijos están organizados a partir de varias rutas lineales de enigmas que se pueden resolver de manera independiente. Los caminos lineales se pueden cruzar o tener distintas metas.

Para resolver los acertijos y enigmas, los jugadores han de desarrollar habilidades como la búsqueda, observación, memorización, razonamiento, matemáticas, lectura y reconocimiento de patrones (Wiemker et al., 2015). Algunos beneficios que se han mostrado en algunos estudios sobre escape room, incluyen el trabajo colaborativo, la competencia social, la resolución de problemas y la motivación (Grande de Prado et al., 2021). En cuanto a las habilidades cognitivas, la imaginación, la creatividad, el razonamiento lógico, la atención, la memoria o el pensamiento lateral son aspectos muy a tener en cuenta para participar en los escape room, donde la motivación y la autoestima intervienen de manera positiva (Ayuso, 2019). Estos beneficios se relacionan con la teoría de flujo de Csíkszentmihályi (2010), puesto que estas dinámicas están diseñadas para alcanzar este estado de flujo, para ello, es necesario que exista un equilibrio entre la dificultad de los retos y las habilidades de los jugadores, para que el jugador alcance un esfuerzo lo suficientemente alto para superar la dificultad del reto.

### ***Escape Room Educativo***

El nuevo sistema de enseñanza por competencias propuesto por el Espacio de Enseñanza de Educación Superior (EEES), ha supuesto el desarrollo de metodologías de aprendizaje activo, complementarias a las metodologías tradicionales, para así abordar este nuevo contexto educativo, donde los alumnos pasan de tener un rol pasivo a uno más activo y participativo, implicándose en su propio proceso de aprendizaje (García et al., 2019). De esta manera, surge el escape room educativo, un recurso innovador que promueve un entorno de aprendizaje activo y la participación e interacción de los estudiantes en las actividades (Reuter et al., 2020), esta nueva herramienta no es más que un escape room aplicado y adaptado al entorno educativo, donde el alumnado se transforma en protagonista de su propio aprendizaje (Piñero, 2020). Algunos autores han desarrollado escape room educativos en algunos ámbitos como enfermería (Adams et al., 2018), farmacia (Clauson et al., 2019), psicología (LaPaglia, 2020) o la educación medio ambiental (Ouariachi y Wim, 2020), entre otros.

Cada escape room educativo ha de configurarse en un espacio donde se tenga en cuenta la dimensión pedagógica, ambiental y digital, además, ha de poseer una temática específica relacionada con el contenido teórico correspondiente, para que el jugador se sienta transportado a un lugar diferente, causando sentimientos y emociones de intriga, misterio y motivación (Escofet et al., 2019; Vörös y Sárközi, 2017). El objetivo principal

de implementar los escape room en el aula, es que el alumnado desarrolle habilidades de comunicación, colaboración, resolución de problemas, liderazgo y trabajo en equipo a través de la experiencia (Clarke et al., 2016; Pan et al., 2017), además de servir como estrategia de evaluación de objetivos (Real, 2020). Los docentes indican que a través de los escape room, los estudiantes pueden desarrollar y practicar las “habilidades no técnicas” o “soft skills”, necesarias para asegurar una educación efectiva (Manojlovic, 2021), estas habilidades son características que trascienden al conocimiento profesional, son actitudes, comportamientos y estrategias que favorecen el desempeño académico y laboral, algunas de ellas son: la motivación, la comunicación, el autocontrol, la adaptabilidad, la resolución de problemas, la empatía, la resiliencia, la toma de decisiones, la creatividad, la autorregulación, el trabajo en equipo, y/o el liderazgo (Hirsch, 2017; Majid et al., 2019; Manojlovic, 2021). A pesar de los grandes beneficios del escape room educativo, no está exento de ciertos inconvenientes como el tamaño de grupo extenso, la duración del juego, la dificultad desequilibrada, los recursos limitados, el tiempo de diseño e implementación o el uso de trampas por la alta competitividad (Pisabarro y Vivaracho, 2018).

Tras haber introducido los escape room educativos, resulta necesario conocer las diferencias entre el escape room convencional y el educativo, Segura y Parra (2019) señalan algunos elementos que deben ser tenidos en cuenta especialmente en el ámbito educativo como la dificultad, los objetivos de aprendizaje, la tecnología y materiales, la evaluación y el ensayo. A continuación, de manera más visual, se exponen las diferencias entre los escape room (Veldkamp et al., 2020).

### **Tabla 3**

*Diferencias entre escape room y escape room educativo*

<b>Variables</b>	<b>Escape Room Convencional</b>	<b>Escape Room Educativo</b>
Público	Extenso	Grupo específico con objetivos de aprendizaje bien definidos
Tasa de éxito	Variable	Alto
Enigmas, Acertijos	No acordes con el currículo escolar	Acordes con el currículo escolar
Resultados enigmas, acertijos	Variable	Numérico o alfabético
Espacio	Una o varias salas conectadas	Aula
Tiempo de instalación	Libre	Limitado (Horario escolar)
Participantes	Un equipo, 3-7 jugadores	Una clase/curso, 20-100 personas

Fuente: (Veldkamp et al., 2020).

### **Justificación, Establecimiento de Objetivos e Hipótesis**

La autoestima es un concepto que cobra especial importancia durante el desarrollo evolutivo del ser humano, no es un concepto estable ni firme, sino que se va construyendo y moldeando a lo largo del transcurso de la vida a través de los diferentes contextos y experiencias por las que atraviesa cada persona. La autoestima es un indicador de desarrollo personal, por ello, resulta relevante fomentar desde los diferentes entornos donde se desenvuelve la persona dicho desarrollo personal a través de diferentes recursos y estrategias. El ámbito educativo es un entorno significativo en el desarrollo evolutivo de la persona, por este motivo, el trabajo de la autoestima en estas etapas vitales resulta fundamental.

Se ha demostrado que el juego es un recurso que genera una serie de beneficios a nivel psicológico y emocional (Garaigordobil, 2004; Piñero, 2020). En el ámbito de la educación a partir de los resultados obtenidos en la propuesta de intervención de Garaigordobil (2004), se ha confirmado y validado que los juegos tienen efectos positivos en diversos factores sociales y emocionales del desarrollo infantil, corroborando que el juego es una actividad vital e imprescindible para el desarrollo humano. Además, es cierto, que no existen programas que hagan uso de la modalidad de gamificación como el escape room para mejorar dichos aspectos de desarrollo personal, aún habiéndose demostrado la utilidad de este recurso para el desarrollo la autoestima y/o la motivación (Ayuso, 2009).

De esta manera, puesto que el juego es un recurso que fomenta el desarrollo humano en todas sus vertientes y que la autoestima es esencial durante el desarrollo vital,

el objetivo principal de este trabajo es diseñar un programa de intervención para trabajar la autoestima en alumnos y alumnas a través del juego (basándose en el escape room educativo), en edades correspondientes a la etapa de los 9 a 12 años.

## **Diseño De La Intervención**

### **Ámbito de Aplicación**

El programa de intervención propuesto pertenece al ámbito de aplicación clínico, dentro del contexto educativo, presentándose como formación complementaria a las materias y contenidos curriculares ya estipulados.

El programa está dirigido principalmente por un psicólogo/a clínico externo con especialización en infancia y adolescencia, además, es conveniente que esté acompañado por una persona que ejerza el rol de apoyo, ya sea el tutor/a o el orientador/a del centro educativo, alguien que esté familiarizado con los alumnos/as.

El programa está planteado para que se realice fuera de horario lectivo, tras finalizar las clases, aprovechando que el alumnado aún se encuentra en el centro educativo y en su entorno más habitual, para facilitar la muestra de interés e implicación en las diferentes actividades y metodologías diseñadas. No han de desplazarse a un lugar externo y no tienen que acudir en horarios que dificulten su asistencia, así pues, el programa se encuadra dentro del entorno educativo y forma parte de su aprendizaje en la etapa escolar, no percibiéndose como algo independiente que suscite resistencias a participar.

### **Población Diana**

Esta intervención está diseñada para niños y niñas con edades comprendidas entre 9 y 12 años, que corresponden a los cursos desde 3º de primaria hasta 6º de primaria. La propuesta diseñada está orientada a que se realice en grupos pequeños de 6 alumnos y alumnas de diferentes cursos, con la finalidad de que aprendan a relacionarse con personas de diferentes edades y sepan trabajar en equipo, favoreciendo el respeto y la igualdad, contribuyendo a las relaciones positivas. Además, los mayores pueden sentirse competentes al ayudar a los más pequeños y éstos, se pueden sentir valiosos al estar con los más mayores.

En cuanto a los criterios de inclusión para realizar este programa de intervención, el alumnado ha de presentar un nivel cognitivo suficiente y adecuado que permita comprender el contenido de las diferentes actividades propuestas, en cuanto a nivel físico, si algún niño o niña presentara alguna dificultad en algunas de las dinámicas, se ofrecería apoyo a dicho alumno o alumna para que se adaptara al transcurso de la actividad y así contrarrestar dichas dificultades, además de ser necesario que los participantes tengan una buena comprensión y expresión del idioma en el que se imparte dicha intervención.

### **Objetivos del Programa**

El objetivo principal de la presente intervención, es trabajar la autoestima en niños y niñas en etapa escolar, a través del recurso del juego, promoviendo la toma de conciencia de sí mismos y la propia valoración al tener la experiencia de percibirse de manera competente.

Dentro de los objetivos específicos se encuentran los siguientes:

- Concienciar a los niños y niñas la importancia que tiene la autoestima en su desarrollo vital.
- Conocer las dimensiones, elementos y características de la autoestima.
- Facilitar el conocimiento de uno mismo y desarrollar la capacidad de autoconocimiento.
- Desarrollar la aceptación y valoración de uno mismo.
- Experimentar la percepción de competencia.
- Contribuir al aprendizaje significativo del alumnado a través de una metodología activa.
- Establecer un clima de confianza entre los/as participantes.
- Fomentar las relaciones interpersonales positivas entre los alumnos y alumnas.
- Aprender a colaborar y trabajar en equipo.
- Desarrollar habilidades de comunicación con los demás.
- Fomentar la participación, implicación y motivación en el aprendizaje del alumnado.

### **Descripción General del Programa**

La intervención está diseñada para llevarse a cabo con 6 alumnos y alumnas de 9 a 12 años de diferentes cursos, a través de actividades basadas en el juego, que fomenten

la participación y orientadas a aumentar el interés y predisposición por el cambio en los alumnos y alumnas.

El programa lo forman 4 bloques divididos en 6 sesiones, cada una de las sesiones tiene una duración de 90 minutos. Las sesiones están diseñadas para que sean de 1 hora y media y la periodicidad de las sesiones es de una semana, es decir, cada sesión un día a la semana, impartándose las sesiones el mismo día de dicha semana, para dejar el mismo espacio entre sesiones.

Las primeras sesiones (sesión 1, 2 y 3) consisten en introducir de manera teórica el concepto de la autoestima, reforzando este concepto a través de actividades y dinámicas entre los y las participantes que hacen el aprendizaje más atractivo. Seguidamente, en la cuarta sesión del programa, se proponen dinámicas de juego cooperativo para promover el trabajo en equipo y la comunicación, generando un clima de confianza que favorezca la implicación en el programa y se muestren más participativos y abiertos a la experiencia, trabajando de esta manera experiencial de forma indirecta el autoconocimiento, la aceptación y la percepción de competencia.

Finalmente, tras haber realizado estas dinámicas introductorias de teoría y práctica, haber explicado y trabajado de forma cooperativa la autoestima y haber generado un entorno de confianza, la siguiente actividad que se realiza es un escape room en el aula (quinta sesión), con la finalidad de consolidar lo aprendido a través de una metodología activa que incremente la motivación e interés en los alumnos y alumnas y el sentimiento de competencia. Esta sesión y dinámica propuesta es la que cobra más importancia en el programa de intervención, es el eje principal del programa, es decir, las sesiones giran en torno a la propuesta del escape room.

El programa de intervención concluye con la puesta en común de los participantes, un espacio diseñado para compartir con el resto de compañeros y compañeras la experiencia vivida y reflexionar sobre lo aprendido en el programa.

### **Evaluación: Instrumentos de Evaluación Continua y Final**

Con la finalidad de conocer si el programa de intervención propuesto ha cumplido con los objetivos definidos anteriormente, resulta necesario hacer uso de instrumentos de evaluación para poder comprobar el cumplimiento de éstos. De esta manera, se realiza la evaluación antes y después del programa para observar el efecto producido en los niños

y niñas participantes. Los instrumentos de evaluación que se utilizan en el programa son los que se exponen a continuación.

Por una parte, se evalúa la autoestima en el alumnado a través del “Cuestionario de Autoestima para Educación Primaria (A-EP)” de Ramos et al., (2006), la cual mide la autoestima de manera global en niños y niñas de edades comprendidas entre los 9 y los 13 años (4º a 6º de Educación Primaria), y se aplica de manera individual y colectiva. Este cuestionario tiene propiedades psicométricas adecuadas, presentando a nivel de fiabilidad, un alfa de Cronbach de .76 (Anexo 1).

Por otro lado, para valorar cuestiones sobre el concepto de la autoestima, el conocimiento de uno mismo y saber qué han aprendido los alumnos y alumnas del programa y cómo ha sido su experiencia, se administra un cuestionario elaborado por la autora de este trabajo tanto al principio como al final del programa (Anexo 2).

### **Módulos y Sesiones del Programa**

El programa se estructura en 4 bloques y está compuesto por 6 sesiones en total. El primer bloque consiste en la presentación del programa y participantes y psicoeducación entorno al concepto de la autoestima, en el segundo bloque se introduce el término “juego cooperativo”, en el tercer bloque se realiza un escape room y el último bloque es el cierre del programa.

#### **Tabla 4**

*Estructura del programa*

<b>Bloques</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Dinámicas</b>	<b>Tiempo</b>
Bloque 1 Presentación y Autoestima	Sesión 1. Presentación	-Presentar el programa y participantes -Evaluar la autoestima -Establecer un clima de confianza -Concienciar acerca de la autoestima	-Presentación del psicólogo/a, persona de apoyo y participantes -Información del programa -Teoría de la autoestima -Administración cuestionarios	-Power Point. Estructura programa -Dinámica: ¿quién soy yo? -Brainstorming, autoestima -Power Point: autoestima	10 min 40 min 10 min 30 min
	Sesión 2. Autoconocimiento y competencia	-Diferenciar conceptos -Desarrollar el autoconocimiento -Experimentar la percepción de competencia -Establecer un clima de confianza -Fomentar las relaciones positivas	-Explicación teórica de diferentes conceptos -Autoconocimiento	-Power Point: autoestima -Dinámica: ¿quién es quién? -Dinámica: el juicio	25 min 45 min 20 min
	Sesión 3. Aceptación y valoración	-Conocer características de la autoestima -Desarrollar el autoconocimiento -Aceptarse y valorarse a uno mismo -Establecer un clima de confianza -Fomentar las relaciones positivas	-Profundización teórica de la autoestima -Valorarse y aceptarse -Comunicación responsable	-Power Point: autoestima -Dinámica: me valoro -Dinámica: me acepto	30 min 30 min 30 min
Bloque 2. Juego Cooperativo	Sesión 4. Aprender jugando	-Establecer un clima de confianza -Aprender a colaborar y trabajar en equipo -Experimentar la percepción de competencia -Desarrollar habilidades de comunicación -Fomentar la participación y motivación	-Trabajo en equipo y cooperación -Resolución de problemas -Relaciones interpersonales -Trabajo en la autoestima	-Juego cooperativo: cruzar la charca -Juego cooperativo: viajeros al tren	35 min 55 min

Bloque 3. Escape Room	Sesión 5. Escape Room	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Contribuir al aprendizaje significativo</li> <li>-Aprender a colaborar y trabajar en equipo</li> <li>-Experimentar la percepción de competencia</li> <li>-Desarrollar habilidades de comunicación</li> <li>-Desarrollar el autoconocimiento, aceptación y valoración</li> <li>-Fomentar la participación y motivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprender a través de una metodología activa</li> </ul>	-Escape Room	90 min
Bloque 4. Cierre del programa	Sesión 6. Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Evaluar el programa</li> <li>-Reflexionar acerca de la experiencia</li> <li>-Tomar conciencia de las dimensiones de la autoestima</li> <li>-Cerrar el programa de intervención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Debate, reflexión</li> <li>-Administración cuestionarios</li> <li>-Despedida</li> </ul>	-Mapa conceptual / collage	30 min

---

Fuente: Elaboración propia.

## ***Bloque 1. Presentación y autoestima***

### ***Sesión 1. Presentación***

#### *Objetivos*

- Presentar el programa de intervención a los alumnos y alumnas.
- Evaluar la autoestima de cada alumno y alumna mediante los instrumentos de evaluación.
- Establecer un clima de confianza entre los/as participantes.
- Concienciar a los niños y niñas la importancia que tiene la autoestima en su desarrollo vital.

#### *Contenidos*

- Presentación de los responsables de impartir el programa de intervención.
- Información de los contenidos y estructura del programa.
- Presentación de los participantes.
- Introducción teórica al concepto de la autoestima.
- Administración de instrumentos de evaluación de la autoestima.

#### *Dinámicas*

- Power Point - Estructura del programa.
- Dinámica – ¿Quién soy yo?
- Brainstorming – Autoestima.
- Power Point – Teoría autoestima.

En primer lugar, cuando acuden a la clase donde se va a realizar el programa de intervención, se les pide a los participantes y a los responsables del taller que retiren las mesas de la clase hacia los laterales y formen un semicírculo de sillas entre ellos, que esté situado en el centro del aula y donde puedan ver el proyector sin ningún problema.

Tras tomar asiento y establecer la disposición del aula, el psicólogo o la psicóloga responsable del programa saluda a los asistentes, agradece la asistencia y hace una breve presentación de sí mismo/a e introduce y explica en qué consiste el programa, qué estructura tiene y qué es lo que van a realizar las próximas semanas, además de comentar las reglas y normas de comportamiento. Finalmente, les pregunta a los participantes por

su nombre y sobre si tienen alguna duda o si quieren comentar alguna cosa al respecto (Anexo 3, página 2).

Debido a que se considera esencial para este programa la creación de un entorno positivo y de confianza, que fomente la participación y la apertura de los alumnos y alumnas, la presentación de los y las participantes, psicólogo/a y persona de apoyo se realiza a través de una dinámica activa. La dinámica “¿Quién soy yo?” tiene el objetivo de conocerse a uno mismo y a los demás desde el respeto, valorando las propias capacidades que hacen que cada persona sea diferente. Para ello, los alumnos y alumnas se moverán por la clase con música ambiente de fondo, se les pedirá que caminen acorde a la música a una velocidad normal (velocidad 5), y se les dirá que vayan cambiando de velocidad de acuerdo a una escala de 1 a 10, donde 1 es muy lento y 10 es muy rápido, con el objetivo de que vayan soltándose y se conozcan a través de la simple observación, una vez pasado cierto tiempo, el psicólogo o psicóloga coge una pelota de goma espuma y dice su nombre y alguna característica propia, la intervención ha de ser breve para que no concentre mucho tiempo y la actividad sea dinámica, una vez ha acabado de hablar, pasará la pelota a alguien del grupo y hará lo mismo. En la pantalla del proyector, se mostrarán algunas categorías que les ayude a decir algo sobre ellos y ellas (Anexo 3, página 3). Una vez pasado el tiempo, forman otra vez el semicírculo de sillas y se les pregunta sobre la actividad, qué les ha parecido, si se han sentido a gusto y/o si les ha parecido útil, es decir, se les pide que hagan una devolución sobre lo ocurrido. Es importante tener en cuenta que, al ser la primera sesión, a algunas personas les va a costar abrirse, por lo que es conveniente no presionar a la hora de expresarse y dejarles libertad para que comenten lo que crean necesario.

Para acabar, con el tiempo restante, se realiza un “brainstorming” acerca del concepto de la autoestima, se les dice a los alumnos y alumnas que digan la primera palabra que les venga a la cabeza cuando piensan en este concepto, se hace de manera ordenada de acuerdo a cómo están sentados o pasando la pelota de goma espuma, pero esta vez sentados. Una vez han expuesto sus palabras, se les pregunta para que contesten de manera más extensa, acerca de si saben qué es la autoestima y por qué consideran que es útil abordar este concepto. Tras haber conocido sus respuestas, se les hace una breve explicación sobre lo que es la autoestima y así van familiarizándose con este término (Anexo 3, página 4, 5 y 6).

Antes de realizar todas las dinámicas y empezar el programa de intervención se les administrará los instrumentos de evaluación de autoestima al alumnado, que deberán

rellenarlos en la misma clase. Para ello, se ha de asegurar que se realiza en un sitio seguro, íntimo y que están separados unos de otros. El psicólogo o psicóloga se acercará uno a uno preguntando si hay alguna duda y/o si se entiende el contenido. Cuando se entreguen los documentos, se comprobará que se ha contestado a todo y pondrán las hojas en un sobre para entregarlo y conservar la confidencialidad.

### *Recursos*

- Proyector.
- Ordenador.
- Aparato de música.
- Pelota de goma espuma.

### *Tareas para casa*

Con el objetivo de seguir trabajando lo visto en sesión y tener presente el programa hasta la semana siguiente, se propone a los alumnos y alumnas que realicen tareas para casa, actividades que tampoco requieran mucho tiempo, puesto que también tienen tareas de otras asignaturas y es importante dejar espacio para el tiempo libre.

Para esta sesión, la tarea consiste en que rellenen en la ficha que se les entrega las cosas que consideren que son capaces de hacer, pueden preguntar también a sus padres y entorno más cercano para que les ayuden a rellenarla (Anexo 4, sesión 1).

## ***Sesión 2. Autoconocimiento y competencia***

### *Objetivos*

- Diferenciar los conceptos similares como la autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia.
- Facilitar el conocimiento de uno mismo y desarrollar la capacidad de autoconocimiento.
- Experimentar la percepción de competencia.
- Establecer un clima de confianza entre los/as participantes.
- Fomentar las relaciones interpersonales positivas entre los alumnos y alumnas.

### *Contenidos*

-Explicación y diferenciación de los conceptos autoconcepto, autoeficacia y autoestima.

-Conocimiento de uno mismo y los demás.

### *Dinámicas*

-Power Point – Teoría autoestima.

-Dinámica – Quién es quién.

-Dinámica – El juicio.

En esta segunda sesión, antes de comenzar las dinámicas y actividades, la psicóloga o psicólogo responsable les pregunta a los participantes cómo han llevado la semana, cómo están y si quieren comentar algo respecto a la sesión pasada.

Tras la introducción al concepto de la autoestima, se continua con la parte teórica del programa, esta vez, explicando las diferencias existentes entre dicho concepto y el autoconcepto y la autoeficacia, conceptos similares que influyen en la idea de cada uno sobre su propia autoestima (Anexo 3, página 7). Una vez explicada la teoría, se les pregunta a los alumnos y alumnas si tienen alguna duda o no han entendido algo.

Seguidamente, se propone la dinámica “Quién es quien” con el objetivo de consolidar los aspectos teóricos de manera práctica. El propósito consiste en fomentar el autoconocimiento de los alumnos y alumnas y que sepan aceptar las diferencias entre ellos mismos y los demás. En esta actividad, cada miembro del grupo, se ha de describir a sí mismo escribiéndolo en una hoja pero sin poner el nombre en ella, esta vez la descripción tiene que ser más detallada a diferencia de lo realizado en la actividad de la primera sesión, haciendo hincapié en los conceptos autoconcepto, autoeficacia y autoestima, es decir, respondiendo a las preguntas, quién soy, qué hago bien y cuánto me valoro y me acepto, respectivamente, teniendo en cuenta las características físicas, cualidades positivas, intereses, aficiones, alguna anécdota o situación divertida que haya ocurrido... Información que consideren que les identifica y que los demás van a poder reconocer en ellos. Se deja un tiempo para que escriban con tranquilidad su descripción, y cuando finalizan, todas las hojas de las descripciones se ponen en una mesa boca arriba y se enumeran, así todos los participantes leen las descripciones y pueden anotar en una hoja propia a quién creen que corresponde cada descripción, exceptuando su propia descripción, de manera que sus anotaciones queden así: descripción 1 – nombre, descripción 2 – nombre, y así sucesivamente (Anexo 3, página 8).

Tras haber finalizado esta parte, se sientan en el semicírculo de sillas y el psicólogo o psicóloga dobla las descripciones y las mete en una bolsa, saco o bol para poder mezclarlas, después saca una descripción y dice el número de descripción que es y la lee, seguidamente se debate quién es y por qué hasta conocer a quien corresponde dicha descripción, así con todas. Esto se realiza para que los alumnos y alumnas se puedan conocer más, sepan cómo les ven los demás y conozcan y acepten las similitudes y diferencias de cada persona, generando un clima de confianza que favorece las relaciones positivas.

Para acabar la dinámica, una vez se conoce a quién corresponde la descripción de cada participante, se escriben los nombres de cada alumno y alumna en papelitos y se reparten de forma aleatoria a cada uno, no coincidiendo el propio nombre con la propia persona. Esos papelitos se pegan en la frente con celo sin que caiga, y tienen que ir preguntando a los demás quién es, qué persona es la que lleva en la frente, preguntas que deben ser respondidas con sí y no, teniendo en cuenta las descripciones que se han expuesto anteriormente. No está permitido decir los nombres de manera inmediata y aleatoria, sino que se tienen que hacer varias preguntas antes de adivinar la persona en concreto.

La segunda dinámica de esta sesión se llama “El juicio” y tiene el objetivo de que alumnos y alumnas experimenten la percepción de competencia, que aprendan a valorar lo que hacen y aumenten su autoeficacia. La actividad consiste en que los participantes, se tienen que imaginar que están en un juicio, puesto que han sido juzgados por no ser capaces de hacer nada, que son incompetentes, así pues, para demostrar lo contrario y ganar el juicio, tienen que preparar su defensa ante el juez, escribiendo en una hoja todo lo que saben hacer y lo que valen. Tras escribirlo, tienen que exponerlo ante los demás y defenderse, para ello, tendrán que comunicarlo de manera convincente y con entusiasmo para que así el juez, les absuelva del posible castigo y les declare inocentes. Está claro que todos los alumnos y alumnas van a ser inocentes, pero antes de deliberar y decir que son inocentes, el psicólogo o psicóloga comenta cómo ha sido la exposición, si ha sido convincente, si han dicho pocas cosas que se les da bien... (Anexo 3, página 9).

Para finalizar la segunda sesión, se hace el semicírculo de sillas y se pregunta sobre las dinámicas realizadas, qué les ha parecido, cómo ha sido su experiencia, si les ha gustado... La intención es obtener un feedback por parte de los participantes, comentando la experiencia para favorecer el conocimiento de uno mismo y el desarrollo de habilidades de autoconocimiento, aceptación y sentimiento de competencia, que sepan reconocer

cómo se desenvuelve cada uno con respecto a los demás y sepan cómo construyen la imagen propia de uno mismo.

#### *Recursos*

- Proyector.
- Ordenador.
- Folios A4.
- Bolígrafos y lápices.
- Bolsa/Saco/Bol para remover las hojas.
- Celo.

#### *Tareas para casa*

Con la finalidad de asentar y consolidar lo aprendido durante la sesión, se propone para los alumnos y alumnas que realicen una actividad donde trabajen el autoconocimiento.

Esta actividad consiste en que a través de un árbol que representa a uno mismo, puedan conocerse y ser conscientes de ellos mismos de manera más completa. Han de identificar quiénes y cómo son, anotar sus fortalezas, los aspectos a mejorar y los logros que han conseguido los cuales se sientan orgullosos/as. Tras finalizar el árbol, sería conveniente que compartieran la actividad con sus padres o figuras de referencia del entorno, para que puedan dar su punto de vista y los alumnos y alumnas aprendan a compartir en casa aspectos acerca de ellos mismos (Anexo 4, sesión 2).

### ***Sesión 3. Aceptación y valoración***

#### *Objetivos*

- Conocer las dimensiones, elementos y características de la autoestima.
- Facilitar el conocimiento de uno mismo y desarrollar la capacidad de autoconocimiento.
- Desarrollar la aceptación y valoración de uno mismo.
- Establecer un clima de confianza entre los/as participantes.
- Fomentar las relaciones interpersonales positivas entre los alumnos y alumnas.

#### *Contenidos*

- Profundización del concepto de la autoestima.
- Valorarse y aceptarse a uno mismo.
- Comunicación responsable y respetuosa.

### *Dinámicas*

- Power Point – Teoría autoestima.
- Dinámica – Me valoro.
- Dinámica – Me acepto.

En la tercera sesión, al igual que en la segunda, antes de comenzar las dinámicas y actividades, se les pregunta a los participantes cómo han llevado la semana, cómo están y si quieren comentar algo respecto a la sesión pasada y/o sobre las tareas para casa.

Esta sesión continúa abordando el concepto de la autoestima profundizando más acerca de las características y componentes de ésta, explicando sus dimensiones y los niveles altos y bajos de la autoestima. Tras finalizar las diapositivas de la presentación, se les preguntará si tienen alguna duda o quieren comentar algún aspecto (Anexo 3, página 10 y 11).

Una vez explicada la teoría, se realizan las últimas dinámicas del bloque 1 de la autoestima. La dinámica “Me valoro”, consiste en que se valoren a ellos mismos y a los demás y se realiza en este momento del programa puesto que se conocen más y se ha establecido un entorno positivo y de confianza entre los participantes. A cada miembro del grupo se le asigna un color de post-it, por ejemplo, el montón de post-it naranja para Claudia. Todos los montones se ponen en una mesa y cada alumno y alumna ha de poner una frase positiva a cada compañero/a y también a sí mismo, es decir, escribir en todos los montones de colores de post-it que hay en la mesa, teniendo en cuenta lo explicado de manera teórica y pensando en esa persona acerca de cómo es, cómo le veo, qué me gusta, sus cualidades, qué cosas hace bien, felicitarle por algo.... En la pizarra se escriben con tiza los diferentes nombres de los participantes, así pues, conforme se van escribiendo los post-it se van pegando en el lugar correspondiente de la pizarra, sin leer aún lo que pone en los post-it. Las notas son anónimas para que así no sientan vergüenza por escribir lo que piensan, se ha de estar atento para que el anonimato se conserve. Una vez finalizado, se sientan en semicírculo y cada persona leerá sus notas de los post-it y se le preguntará a dicha persona cómo se siente y si quiere hacer algún comentario, fomentando

de esta manera la autoestima y las relaciones positivas. Esto se hará con cada miembro del grupo (Anexo 3, página 12).

La siguiente dinámica llamada “Me acepto” trata de reconocer las cosas que no gustan de uno mismo y aprender a aceptarlas y compartirlas con los demás, para mejorar la propia autoestima. La aceptación, tanto de las cosas que gustan de uno mismo, como de las que no, es muy importante para lograr una felicidad plena e íntegra, trabajar la aceptación de uno mismo sin juicio y conseguir una buena propia imagen. La dinámica consiste en que, por turnos, cada alumno y alumna tendrá que ir diciendo cosas que no le gustan de ellos mismos y si a alguno de los compañeros y compañeras les ocurre lo mismo, levantarán la mano, de esta manera, se fomenta la aceptación y las relaciones sanas entre los y las participantes, podrán ver que aunque a veces se puedan sentir raros o no aceptados por tener características que no les gustan, comprobarán que lo que les pasa a ellos o lo que piensan de sí mismos, también les puede pasar al resto y/o que los demás les van a aceptar tal y como son, no dándole tanta importancia a lo que consideran que no gusta. Tras haber expuesto cada alumno y alumna lo que no les gusta, se pregunta acerca de la posibilidad de cambiar esa faceta, preguntando a todos y todas sobre posibles alternativas de comportamiento o maneras de hacer las cosas, si no es posible cambiarlo o resulta muy complicado, se vería si dicha faceta tiene algún aspecto positivo, si es así, se enseñaría a que se fijaran en el aspecto positivo para poder aceptarlo poco a poco, y si no, no quedaría más remedio que aceptarlo y aprender a quererse con esa característica que a uno no le gusta (Anexo 3, página 13).

Después, al terminar con las intervenciones, se realiza una puesta en común respecto a cómo se han sentido, si les ha resultado útil o si quieren comentar algo, puesto que es una dinámica donde se ahonda más sobre uno mismo. Finalmente, y siguiendo con la misma tónica, para darse más a conocer y crear buenos vínculos relacionales, se les pide a los alumnos y alumnas que participen hablando acerca de cómo se sienten en el grupo, cómo creen que los demás les ven y cómo creen que se relacionan con los compañeros y compañeras, se hará por turnos de palabra y los demás mientras escuchan al otro, tendrán la posibilidad de hacer una devolución para comentar lo que cada uno opina al respecto. Es muy importante en esta sesión, que el psicólogo o psicóloga responsable asegure que hay respeto entre ellos y ellas y no malas intenciones, puesto que es una dinámica donde los participantes se están exponiendo de manera notable. A modo de ejemplo, el psicólogo o psicóloga es quien empieza a hablar para romper el hielo y

para que vean un ejemplo de cómo hacerlo. Esta dinámica, consigue que se incremente la confianza entre ellos y la comunicación.

Para finalizar la tercera sesión del primer bloque del programa, se hace como en todas las sesiones un cierre, pero esta vez valorando tanto la sesión realizada como las tres primeras sesiones, comentando qué les han parecido las sesiones, la evolución del programa y de ellos mismos, su experiencia...

#### *Recursos*

- Proyector.
- Ordenador.
- Bolígrafos y rotuladores.
- Post-it de diferentes colores.
- Pizarra.
- Tiza.

#### *Tareas para casa*

Con el objetivo de asentar y consolidar lo aprendido durante la sesión y trabajar la aceptación de uno mismo, se propone una actividad para casa. Durante una semana, los alumnos y alumnas han de fijarse e identificar cómo se hablan a sí mismos, que se den cuenta del diálogo interno que tienen, si es más positivo que negativo o a la inversa. Se les entrega una ficha para que anoten y rellenen por escrito cómo se hablan y así se conciencien y vean lo importante que es hablarse de manera positiva para valorarse y fortalecer la autoestima. En relación a las palabras negativas que se dicen a sí mismos, la tarea consiste también en reescribir esa frase negativa en positiva, para aprender a hablarse de forma más amable.

La siguiente parte de la tarea de casa es similar a la anterior, pero en vez de centrarse en cómo uno se habla a sí mismo, esta actividad está más centrada en las experiencias y vivencias y su interpretación, tanto positiva como negativa. Esta vez, hay que apuntar algo positivo y algo negativo que haya ocurrido durante el día, en relación a la vivencia positiva han de describirla y luego pensar qué se dicen a sí mismos, cómo valoran e interpretan lo sucedido, y en cuanto a la experiencia negativa, han de describirla y pensar qué pueden hacer para mejorar la situación de manera realista, si es que es posible.

La última actividad tiene relación con la tarea para casa de la sesión pasada, así pues, en la ficha, hay que apuntar lo que se escribió en las ramas de los árboles (aspectos a mejorar). Una vez escritos, la tarea consiste en pensar sobre si se puede cambiar aquello que se quiere mejorar o no, si se puede, pensar en posibles alternativas para mejorar y si no se puede, se trabaja la aceptación y el quererse a uno mismo.

Todas las actividades, una vez realizadas, se considera oportuno que se comenten y compartan con personas del entorno más cercano, para que aprendan a hablar y expresar acerca de cómo se sienten y mejoren al mismo tiempo sus habilidades comunicativas (Anexo 4, sesión 3).

## ***Bloque 2. Juego Cooperativo***

### ***Sesión 4. Aprender jugando***

#### *Objetivos*

- Establecer un clima de confianza entre los/as participantes.
- Aprender a colaborar y trabajar en equipo.
- Experimentar la percepción de competencia.
- Desarrollar habilidades de comunicación con los demás.
- Fomentar la participación, implicación y motivación en el aprendizaje del alumnado.

#### *Contenidos*

- Trabajo en equipo y cooperación.
- Resolución de problemas y comunicación.
- Relaciones interpersonales y vínculo.
- Trabajo en la autoestima y sentimiento de competencia.

#### *Dinámicas*

- Juego cooperativo – Cruzar la charca.
- Juego cooperativo – Viajeros al tren.

Antes de empezar con el segundo bloque, se les pregunta a los participantes cómo han llevado la semana, cómo están y si quieren comentar algo respecto a la sesión pasada y/o sobre las tareas para casa.

Este segundo bloque deja a un lado la parte teórica y se centra en la parte práctica a través de los juegos cooperativos, para que alumnas y alumnos aprendan a trabajar en equipo desde el respeto y la colaboración, haciendo uso de la buena comunicación para que puedan alcanzar la meta establecida. El apoyo entre todos es imprescindible para la consecución de los objetivos, donde la autoestima juega un rol importante debido a que incrementa las relaciones positivas y la seguridad en uno mismo, además a través de una participación activa, los alumnos y alumnas se encuentran más implicados en el proceso de aprendizaje.

La finalidad de realizar estos dos juegos cooperativos es que, a través de la conducta prosocial, las relaciones interpersonales positivas, los vínculos que se establecen, la resolución de problemas y la comunicación entre alumnos y alumnas, se trabaje la mejora en la autoestima de manera activa y práctica, además, se pone foco en la capacidad personal percibida, donde cada uno de los participantes, demuestra que es capaz de jugar de forma cooperativa y trabajar en equipo (Anexo 3, página 14).

El primer juego “Cruzar la charca”, consiste en que cada alumno y alumna ha de pasar el río sin mojarse y evitando los obstáculos, para ello han de ir de piedra en piedra hasta llegar al otro lado del río. Primero, se dibuja en el suelo con tiza dos líneas que representan y delimitan el río, y se colocan los obstáculos donde los participantes no pueden poner las piedras para pasar. Las piedras se representan con una hoja de periódico que han de utilizar para poder pasar al otro lado del río, cada persona ha de poseer una piedra (hoja de periódico) y no pueden arrastrarla, ya que la piedra pesa mucho, solo pueden moverla con las manos. El objetivo es que todos pasen al otro lado del río en el menor tiempo posible, pero si se diera el caso de que algún jugador o jugadora cae al río, éste tendría que volver a la orilla del río y comenzar de nuevo su andadura, pero esta vez con el hándicap de que su piedra es más pequeña que antes (quitando un trozo de papel de periódico).

El segundo juego “Viajeros al tren”, tiene dos partes muy similares entre ellas, pero se considera oportuno tener que diferenciarlas. La primera de ellas se realiza por parejas, donde la persona que se pone delante de la otra, cierra los ojos o se pone un turbante o pañuelo para no ver nada. El juego consiste en que la persona que está detrás con los ojos abiertos, ha de dirigir a la persona que tiene delante mediante un código que

han establecido anteriormente, puede ser a partir de sonidos, toques en el cuerpo, palabras clave... Por ejemplo, un código podría ser: limón = adelante, naranja = atrás... La disposición de la sala ha de tener algún que otro obstáculo para que puedan experimentar la actividad en todas sus variantes. Una vez transcurrido el tiempo, se intercambian los roles y cambian el código, para que ambas personas partan del mismo origen de la experiencia. La segunda parte del juego es parecida a la primera, pero en vez de por parejas, se forma una fila con todos los integrantes del grupo, donde el último de la fila es el que tiene los ojos abiertos y el resto cerrados, esta vez tienen que estar cogidos entre ellos, colocando su mano derecha en el hombro derecho del de delante formando una especie de tren con sus respectivos vagones. El código también se establece previamente, pero en este caso tiene que realizarse con la mano izquierda, es decir, mediante toques en el hombro o cadera del de delante, variando el número de golpes o dedos con los que se toca... En este caso, como es mediante toques o golpes, han de estar en silencio y concentrarse, puesto que, al ser una fila, el mensaje hasta que llega al primero puede demorarse y crear confusión. Se les pide que vayan a ciertos puntos del aula donde están colocados unos aros, una vez llegan, podrán ir al próximo destino, pero para su nueva andadura, tienen que cambiar de roles, así pues, el primero pasa a ser el último y el último, el penúltimo, moviéndose una posición hacia delante.

Después de cada uno de los juegos propuestos, se realiza un debate entre los alumnos y alumnas donde comparten con el resto algunas de las cuestiones que se exponen a continuación:

- ¿Cómo te has sentido trabajando en grupo?
- ¿Crees que se te ha tenido en cuenta a la hora de trabajar en equipo?
- ¿Has sentido que la comunicación entre compañeros y compañeras ha sido buena?
- ¿Ha habido algún problema de comunicación?
- ¿Has podido aceptar las dificultades que se hayan podido presentar?
- ¿Te has divertido, lo has pasado bien?
- ¿Cómo te has sentido al cumplir con el objetivo propuesto?

Respecto al primer juego “Cruzar la charca”, las preguntas serían las siguientes:

- Con el objetivo de conocer el sentimiento de competencia: ¿te veías capaz de cruzar el río?

-Con el objetivo de observar el autoconocimiento que tiene el alumno/a: ¿cómo te has sentido al poder cruzar el río?

-Con el objetivo de conocer la propia valía: ¿te comparabas con tus compañeros/as?

-Con el objetivo de conocer la propia valía: ¿qué te puedes decir a ti mismo ahora que lo has cruzado?

Respecto al segundo juego “Viajeros al tren”, las preguntas serían las siguientes:

-Con el objetivo de observar el autoconocimiento que tiene el alumno/a: ¿en qué rol te has sentido más cómodo, en el de guía o en el de guiado?

-Con el objetivo de conocer la confianza que tiene el alumno/a en el resto: ¿confiabas en tus compañeros y compañeras para que te guiaran?

-Con el objetivo de conocer el sentimiento de competencia y conocer la propia valía que tiene el alumno/a: ¿en algún momento te has sentido inseguro/a?

-Con el objetivo de conocer la propia valía: ¿te comparabas con tus compañeros?

-Con el objetivo de conocerse a uno mismo y saber comunicar: ¿qué te ha parecido la experiencia?

### *Recursos*

-Periódicos.

-Tiza.

-Aros.

-Sillas.

-Mesas.

-Turbante/pañuelo.

## ***Bloque 3. Escape Room***

### ***Sesión 5. Escape Room***

#### *Objetivos*

-Contribuir al aprendizaje significativo del alumnado a través de una metodología activa, para asentar los conocimientos planteados previamente sobre la autoestima.

- Aprender a colaborar y trabajar en equipo.
- Experimentar la percepción de competencia desarrollando la autoestima.
- Desarrollar habilidades de comunicación con los demás.
- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento y aceptación y valoración de uno mismo.
- Fomentar la participación, implicación y motivación en el aprendizaje del alumnado.

### *Contenidos*

- Aprender a través de una metodología activa.

### *Dinámicas*

- Escape Room.

Antes de empezar con el tercer bloque y más importante, se les pregunta a los alumnos y alumnas cómo ha ido su semana, cómo están y si quieren comentar algo respecto a la sesión pasada.

En relación a este nuevo bloque y sesión, se les explica que esta dinámica de “escape room” es la que cobra más importancia, se trata de una actividad donde van a participar de manera completamente activa. Es la sesión sobre la cual gira el programa de intervención, es el eje principal. El alumnado ha de hacer uso de los conocimientos adquiridos durante el programa de intervención sobre la autoestima para poder superar algunos de los retos, algunos de los desafíos son individuales y para otros es necesaria la colaboración entre todos y todas. El escape room se realiza en la misma aula y dura 90 minutos, tiempo del que disponen los alumnos y alumnas para poder resolver los acertijos y retos y conseguir salir de la sala de escape. Esta vez, el psicólogo o psicóloga, ejerce el rol de director/a de juego y explica a los participantes, en este caso jugadores, qué es un escape room, las reglas y estructura del juego, además resolverá sus dudas y supervisará el correcto desarrollo del juego. El director de juego introduce también la narrativa del escape room para que inicien la experiencia y les ofrece pistas si no saben cómo continuar. Para superar los retos propuestos y poder salir de la sala de escape, los alumnos y alumnas deben trabajar en equipo y comunicarse de manera eficaz para poder resolver el reto que se les propone (Anexo 3, página 15) (Anexo 5).

### *Recursos*

- Cartulinas de colores.
- Rotuladores y bolígrafos.
- Celo.
- Pizarra y tizas.
- 1 póster (presentación escape room).
- 6 portadas de periódico.
- 1 diccionario.
- 1 portátil y 1 ordenador de mesa.
- 6 crucigramas.
- 1 espejo.
- 4 billetes de avión.
- 1 mapamundi.
- 1 caja con contraseña numérica. (mensaje, mensaje encriptado, tarjeta de crédito, sobre con palabras).
- 1 caja con contraseña numérica (leyenda del mensaje, carta, móvil).
- 2 sopas de letras.
- 18 globos de diferentes colores.
- Confeti.

### *Escape Room*

Puesto que es la actividad principal del programa, se describe toda la dinámica a continuación.

### *Características*

- Tiempo: 90 minutos.
- Participantes: 6.
- Espacio: Aula de clase.

### *Reglas de funcionamiento*

- Todas las pistas que tienen que descubrir, están al alcance de la mano, no es necesario forzar ni romper cosas u objetos.

-Las pistas y los retos, son de un solo uso, es decir, un código, documento, objeto... sólo sirve para abrir o descifrar una cosa.

-Si en un momento dado de la experiencia, os quedáis bloqueados/as y no sabéis cómo seguir, podéis pedir pistas al director del juego, para ello, cada uno de vosotros tendréis que decir una cosa positiva de vosotros mismos.

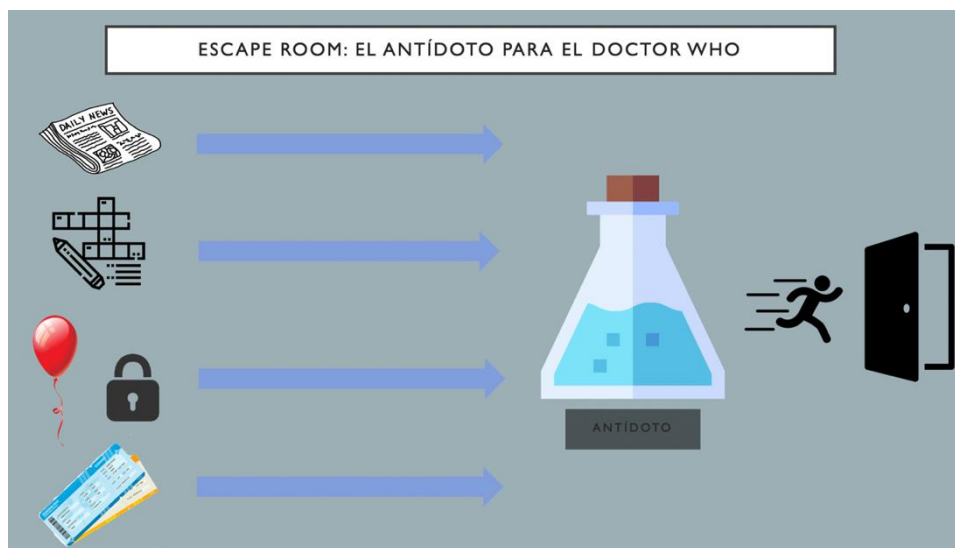
-No está permitido que os gritéis entre vosotros para comunicaros, es importante mantener una comunicación abierta y respetuosa con el compañero/a, respetando las ideas de los demás.

### *Esquema del juego*

Estructura abierta: los enigmas y acertijos se pueden resolver en cualquier orden, pero para salir de la sala, han de estar todos los enigmas anteriores resueltos.

### **Figura 1**

#### *Esquema del escape room*



#### *Narrativa*

El caso que se presenta para este escape room es el caso del “Doctor Who”. La narrativa que da pie a la introducción del escape room es la siguiente:

*“Nos encontramos ante un caso complejo y una situación complicada. El Doctor Who es una persona con bastante renombre en el mundo científico, puesto que ha creado un montón de inventos que han supuesto un gran avance para nuestra sociedad actual. El problema en el que se encuentra ahora mismo, es que todo su renombre está perdiendo fuerza, debido a que carece de las habilidades mentales y creativas que poseía antes, está perdiendo memoria, no se acuerda de muchas cosas de las que era capaz, no se acuerda de lo bien que hacía las cosas y está perdiendo confianza en él mismo y no puede seguir inventando ni diseñando nuevos artefactos. El futuro está en peligro y necesitamos de vuestra ayuda para poder recuperar al Doctor Who, que siga realizando nuevos descubrimientos para un futuro mejor. Para ello, necesitamos de vuestra colaboración para crear el antídoto que haga que el Doctor Who vuelva a acordarse de lo que era capaz y vuelva a confiar en sus cualidades. ¿Nos ayudáis? ¿Estáis preparados/as para el reto? ¡El futuro está en peligro y confiamos en vosotros/as!*

*Cuando creáis que tenéis los ingredientes para el antídoto, tendréis que escribirlos en la pizarra y descubriréis si podéis salir o no. ¡Empieza la cuenta atrás!*

### *Enigmas y Puzles*

#### **Reto 0. Quiénes somos**

El objetivo de realizar este reto es fomentar la participación e implicación en el aprendizaje del alumnado, haciéndoles partícipes de manera activa de su aprendizaje. Para este reto, han de saber trabajar en equipo, escuchándose y comunicándose de manera adecuada.

Una vez explicadas las normas y contada la narrativa, los jugadores se reúnen alrededor del director del juego y comienza el escape room. Antes de que los jugadores puedan empezar a explorar la sala y descubrir las pistas y retos, el director del juego les comenta que necesita saber cuántos son, cómo se llaman y una fortaleza que les describa y crean que es útil para resolver el reto, el Doctor Who quiere conocer bien a las personas en las que va a confiar. No va a ser una tarea sencilla, ya que no vale con que una persona diga toda la información. Así pues, para comprobar que se escuchan entre ellos y respetan el espacio de cada uno, han de decir uno por uno, el número como miembro del grupo, su nombre y su fortaleza sin previamente haber hablado para hacerlo de manera ordenada,

han de establecer el orden en el que van a hablar a través de la comunicación no verbal, solo tienen que decirle al director del juego su nombre, cuántos son y la cualidad, el director del juego no quiere escuchar nada más.

Cuando lo hayan hecho sin interrumpirse, pueden empezar a explorar la sala, pero si se interrumpen y hablan unos por encima de otros, tendrán que empezar de nuevo hasta que lo consigan. El tiempo va contando... Tic, tac...

Tras superar este reto, presentándose al director del juego, se les otorga a los jugadores una distinción, como si fuera una medalla, en ella está escrita la fortaleza que han comentado al Doctor Who, que puede ser una de las fortalezas que escribieron en la tarea para casa de la sesión 2. Ahora sí, los jugadores ya están listos para empezar a explorar la sala donde se encuentran, que es el estudio del Doctor Who, ahí es donde diseña, crea e imagina todos los posibles inventos que puede materializar.

#### Reto 1. Portadas de periódico

Por toda la sala hay distribuidas y escondidas 6 portadas de periódico, entre todas y todas deben reunir las portadas, siendo cada jugador responsable de encontrar una portada de periódico, no más, fomentando el trabajo en equipo, donde el rol de cada jugador es importante, así todos participan y la responsabilidad de resolver el escape room no recae solo en algunas personas. Una vez encontrados y puestas en común, deben fijarse en la fecha de publicación del periódico para ponerlos en orden, del más reciente al más antiguo. Una vez ordenadas las portadas, han de fijarse en la inicial de cada titular del periódico para formar la palabra “laptop” que les da una pista.

En la sala, han de buscar un diccionario inglés – español, puesto que han de deducir que tienen que buscar la palabra “laptop” en el diccionario y saber qué significa en español. Laptop significa portátil, así pues, deben buscar un ordenador portátil escondido en la sala. Si no saben que tienen que buscar el diccionario, pueden pedir una pista.

#### Reto 2. Crucigramas

Una vez han encontrado el ordenador portátil, se darán cuenta que el ordenador tiene una contraseña y que no pueden acceder a él. La contraseña se consigue de la siguiente manera:

En la sala han de buscar 6 crucigramas diferentes escondidos, cada jugador debe completar un crucigrama. Los crucigramas están numerados, es el orden en el que tendrán que poner las letras marcadas en rojo de cada uno de los crucigramas para obtener la contraseña. Los jugadores han de deducir que la numeración de los crucigramas les da la pista del orden de las letras, no sirve solo con resolver el propio crucigrama. Si alguno de los jugadores tiene dificultades, los compañeros y compañeras podrán ayudarle, pero primero ha de intentarlo, también, pueden pedir pistas. La palabra que obtienen y que es la contraseña para el ordenador es: QUERER.

Una vez introduzcan la contraseña en el ordenador, les aparecerá un puzle en la pantalla que tienen que resolver. El puzle es un espejo, así pues, tendrán que buscar un espejo en la sala cuando completen el puzle. El link del puzle del espejo es el siguiente: <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=33c15cbd9cd0>

### Reto 3. Billetes de avión

En el aula hay escondidos 4 billetes de avión diferentes, tienen que fijarse en el lugar de destino para buscarlo en el mapamundi que está escondido también. En cada uno de los países destino, hay escrito un número que, combinados en orden alfabético de acuerdo a los lugares de destino, hallarán los números que abren un candado de 4 dígitos. El código es: 3782. Tras introducir el código del candado de la caja, encontrarán lo siguiente:

-un mensaje con letras que están al revés. Han de utilizar el espejo para descifrar el mensaje. El mensaje indica que uno de los ingredientes para el antídoto es la contraseña del ordenador: QUERER.

-un mensaje encriptado. Para poder descifrarlo, tendrán que hallar la leyenda para saber que les quiere decir.

-una tarjeta de crédito.

-un sobre con diferentes palabras sueltas. Las palabras sueltas conforman la siguiente frase: “La autoestima es la valoración positiva, negativa y neutra de las propias características personales. Es el sentimiento de la propia valía personal”.

Una vez hayan ordenado entre todos y todas las palabras para construir dicha frase, tendrán que preguntarle al director del juego si está bien, si es así, el director del juego les entregará unas sopas de letras que tendrán que resolver. Si tienen dificultades, pueden pedir pistas.

#### Reto 4. Candado

En la sala hay otra caja con un candado, han de abrirlo con una combinación numérica. El código para ese candado se consigue de la suma del número de tarjeta de crédito encontrada. El código es: 102. En la caja se encontrarán:

- una leyenda. Les sirve para el mensaje encriptado. El mensaje es: “Uno de los ingredientes para el antídoto es ACEPTACIÓN”.
- una carta. Les dará pistas para el siguiente ingrediente, que es “PODER”.
- un móvil. Reproducirá el sonido de los pingüinos. El link del sonido de los pingüinos es el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=XmkEMObzI1M>

En la carta que les ayuda a descubrir que uno de los ingredientes es “PODER”, es porque en la carta se muestran unas correspondencias que, si miran en la sopa de letras de la alta autoestima, entenderán que son las coordenadas para hallar las letras del ingrediente.

#### Reto 5. Los globos

En la sala hay 18 globos de 6 colores diferentes, tres globos del mismo color para cada jugador. Dentro de cada globo hay confeti, pero también hay palabras ocultas entre tanto confeti, 2 por cada tres globos. Han de explotar los globos sentándose en ellos o frotando el globo con las partes del cuerpo entre dos personas, cuando los exploten y salga el confeti, han de buscar las 2 palabras sueltas, no se les avisará de que hay palabras aparte de confeti, tendrán que averiguarlo, si no lo hacen, pueden pedir una pista. Han de reunir un total de 12 palabras cuando exploten todos los globos y averiguar qué tienen en común esas palabras, así obtendrán otro de los ingredientes necesarios para el antídoto. La palabra en común y el ingrediente es “AUTOESTIMA”. Las palabras que se les da son las siguientes:

- |             |                   |               |
|-------------|-------------------|---------------|
| -aceptación | -valor            | -competencia  |
| -confianza  | -único/a          | -especial     |
| -querer     | -autoconocimiento | -autoeficacia |
| -poder      | -identidad        | -seguridad    |

## Reto 6. Los pingüinos

En el móvil que han encontrado en una de las cajas, se reproducirá el sonido de unos animales, han de adivinar que se trata del sonido de unos pingüinos, así pues, cuando sepan que se trata de unos pingüinos, deberán de ir al ordenador de la clase, no el portátil, y escribir de contraseña: pingüinos. Cuando la hayan escrito, podrán acceder al ordenador y les aparecerá una imagen con muchos pingüinos, en esa imagen está la pista que les dará otro ingrediente para el antídoto. En la imagen, hay un pingüino con una taza, han de buscar cuál de todos los pingüinos es quien la posee, cuando lo encuentren sabrán el ingrediente, deduciendo que es una taza que contiene chocolate, una taza de chocolate, puesto que el líquido que lleva la taza es negro. Así pues, tendrán que relacionar la palabra chocolate con algunas de las palabras que salieron de los globos que están relacionadas con la autoestima. La palabra y el ingrediente que buscan es “VALOR”, puesto que valor es una marca de chocolate. Si no deducen esta correspondencia, el director del juego les podrá dar pistas, pero han de intentarlo.

En la pantalla del ordenador de clase habrá un mensaje que ponga: “Si la contraseña de este ordenador queréis saber, el oído bien puesto debéis tener”.

## Reto final

Si han resuelto las pruebas de manera correcta, los 5 ingredientes para el antídoto del Doctor Who, son los siguientes: querer, aceptación, poder, autoestima y valor. Cuando crean que tienen los ingredientes del antídoto, tendrán que escribirlos en la pizarra de clase, si son correctos, el director del juego les abrirá la puerta para salir, si son incorrectos, deberán intentarlo de nuevo hasta que la puerta se abra.

## *Retroalimentación / Debriefing*

Espacio que acontece tras finalizar el escape room, es la retroalimentación final con los jugadores. Los participantes se reúnen con el director del juego para reflexionar acerca de la experiencia vivida, cómo contribuye al aprendizaje lo vivido, cuestionar lo sucedido, evaluar si la experiencia ha sido gratificante o no, dar su opinión personal, evaluar si hubo algún problema durante el proceso, qué mejorarían del escape room vivido, cómo se han sentido en el trabajo en equipo, cómo se han visto en relación a sus

compañeros y compañeras... Estas son algunas de las cuestiones que se tratarían en este espacio de reflexión.

#### ***Bloque 4. Cierre del programa***

##### ***Sesión 6. Cierre***

###### *Objetivos*

- Evaluar el programa de intervención.
- Reflexionar acerca de la experiencia.
- Tomar conciencia de las dimensiones de la autoestima (implicadas y desarrolladas).
- Cerrar programa de intervención.

###### *Contenidos*

- Debate, reflexión final de programa.
- Administración de instrumentos de evaluación de la autoestima.
- Despedida.

###### *Dinámicas*

- Mapa conceptual / collage.

En esta última sesión del programa, se empieza la sesión preguntando a los alumnos y alumnas cómo están, cómo han llevado la semana y qué les pareció la sesión pasada y/o si quieren comentar alguna cosa al respecto. Además, se les informa que esta sesión es de cierre y que las actividades y dinámicas propuestas ya han finalizado, por lo que se les preguntará también acerca de su visión general de todo lo que han hecho durante las sesiones anteriores, qué es lo que han aprendido, si les ha gustado lo que han hecho, qué cosas mejorarían del programa... Generando de esta manera un entorno de debate y reflexión. El psicólogo o psicóloga también participa, dando feedback a los participantes acerca de cómo les ha visto trabajando juntos y por separado, y comparte también su experiencia. Sería adecuado que todos y todas participaran para conocer más opiniones de un rango de personas más amplio (Anexo 3, página 16).

Tras compartir la experiencia y lo aprendido, se les administra de nuevo a los participantes los cuestionarios de autoestima para obtener los resultados tanto antes de la intervención como después y comprobar si ha habido diferencias tras las sesiones realizadas.

Para esta sesión de cierre, se propone la dinámica “Mapa conceptual / collage”. Esta dinámica consiste en realizar un mapa conceptual y/o collage o una mezcla de estos en una hoja A3 entorno al concepto de la autoestima, para que se lleven a su casa un material del programa que refleje lo aprendido. Para empezar, en la hoja se escribe el concepto de la autoestima en el centro y a partir de ahí, se escriben las ideas y conceptos que surjan de ese concepto central, sin miedo, dejando que los pensamientos fluyan libremente, pueden poner lo que se les ocurra, ya sean palabras, dibujos, fotos, símbolos, usar diferentes colores... Haciendo uso de la creatividad de cada uno. Todo surge del concepto central, pero luego, van saliendo nuevas ideas, temas y combinaciones. Es importante, que además de relacionarlo con el concepto de la autoestima, incluyan aspectos que tengan que ver con uno mismo a nivel personal, en relación a lo experimentado en el programa, es decir, pueden poner características suyas que les haya servido para resolver el escape room, apuntar cómo se han sentido durante las diferentes dinámicas propuestas, las dificultades que han tenido... Se puede trabajar desde diferentes direcciones a la vez, empezando por el término principal “autoestima” y siguiendo por otros conceptos que han surgido de este mismo, generando conexiones con todos los elementos que van apareciendo, a partir de la imaginación y creatividad (Anexo 3, página 17).

Conforme van acabando la dinámica, se van reuniendo con el psicólogo o psicóloga y realizan algún juego que les apetezca para acabar el programa de manera divertida y activa. Un juego que decidan los participantes, con el propósito de que los participantes formen parte también del programa y propongan la última dinámica.

#### *Recursos*

- Folios A3.
- Bolígrafos y lápices.
- Rotuladores de colores.
- Ceras.
- Revistas antiguas.

## Conclusiones

A lo largo de este trabajo se ha podido observar la influencia que tiene la autoestima en el desarrollo humano y el bienestar psicológico y personal. Este término se construye y moldea a través de las diferentes etapas vitales del ser humano y adquiere gran importancia en la etapa de la niñez media, puesto que supone el inicio de su desarrollo. Es importante que niños y niñas se vayan familiarizando y concienciando acerca de este concepto lo más pronto posible, debido a que la autoestima es clave para el desarrollo posterior, de esta manera, se considera esencial abordarla y desarrollarla a partir de estas edades. Puesto que la autoestima es un aspecto esencial a trabajar, en la construcción y desarrollo de ésta, es importante contar con el apoyo del entorno significativo de niños y niñas, como lo son el escolar y familiar, ya que a estas edades cobran un papel muy relevante en su desarrollo.

Respecto a los programas e intervenciones que se han realizado centrados en la autoestima en estas edades, son insuficientes en comparación a la importancia que merece dicho término, por este motivo y como consecuencia de ello, este trabajo ha sido desarrollado con la finalidad de diseñar un programa de intervención innovador que trabaje la autoestima a través del juego y la metodología activa, puesto que en la actualidad no existe un programa con estas características. Es importante que la autoestima se trabaje de manera experiencial más que a nivel teórico y de contenidos, siendo el juego una forma para lograrlo.

Se ha podido observar en este trabajo, los beneficios que proporciona el juego a nivel psicológico, emocional y social, de esta manera y teniendo en cuenta las novedades actuales en el ámbito lúdico, para este programa de intervención se ha planteado la modalidad de juego de gamificación y en concreto el “escape room” como eje principal del programa, debido a que no existe un programa que trabaje la autoestima que haya hecho uso del “escape room” como dinámica central, a pesar de las ventajas que tiene este recurso para favorecer el desarrollo personal, el trabajo en equipo y la cooperación, entre otras. Este recurso novedoso que se basa en una metodología activa favorece que tanto niños como niñas se impliquen más en su propio aprendizaje y estén más motivados a participar.

La aportación principal del programa es la importancia que se le da a las dinámicas activas grupales, con la intención de atraer la atención de niños y niñas para que adopten un papel activo en su desarrollo personal y aprendizaje, además de dotarles de recursos

para ello. Otro de los aspectos a destacar y que se ha querido conseguir con este programa, es que durante el periodo que se pone en práctica, los niños y niñas participantes puedan formar y contar con un grupo de confianza, seguro y positivo con sus iguales, donde puedan expresarse y hablar de sí mismos.

En cuanto a las limitaciones de este programa, la principal limitación es que al tratarse de una propuesta de intervención que no se ha puesto en práctica, a pesar de ser una idea innovadora que puede traer consigo múltiples beneficios, no hay información ni retroalimentación de los participantes acerca de si el programa es factible y adecuado ni si cumple con los objetivos marcados. Por otro lado, y en relación a la limitación mencionada, el hecho de que no haya programas que hayan hecho uso del escape room para trabajar la autoestima, hace que no se pueda comparar ni contrastar el programa propuesto y no se pueda estudiar la eficacia del programa.

En cuanto al rango de edad, puesto que se mezclan alumnos y alumnas de edades diferentes, aunque puede suponer una ventaja, también puede ser una limitación debido a las diferencias en el desarrollo personal de cada persona, donde el peso y la responsabilidad durante el programa puede recaer más en los estudiantes de mayor edad, además de que los alumnos/as menores se pueden sentir cohibidos a la hora de expresar cómo se sienten o participar en el mismo programa. Para futuros trabajos, si el programa se llevara a cabo sería conveniente valorar esta cuestión y analizar si un grupo heterogéneo genera más ventajas que desventajas.

El número de las sesiones del programa es otra de las limitaciones, puesto que pueden resultar insuficientes para que asienten los conocimientos de manera adecuada y parecer que es un programa breve y aislado que no tiene una continuación. Por este motivo, se propone para futuros trabajos que este programa se plantee como el principio de una intervención más extensa y continuada en la escuela y en casa trabajando de manera transversal, teniendo en cuenta la necesidad de formar al profesorado y familias en el desarrollo de la autoestima, cuestión que a lo largo del presente trabajo se ha comprobado lo importante que es para el desarrollo humano.

A pesar de los inconvenientes, la implantación de este programa innovador resulta una propuesta prometedora que trabaja la autoestima de manera diferente a como se estaba haciendo, a través de una metodología activa que genera interés y motivación en el alumnado y que consigue mediante la vivencia personal introducir al alumnado en el cambio.

## Referencias

- Acevedo, J. A. y Carrillo, M. L. (2010). Adaptación, ansiedad y autoestima en niños de 9 a 12 años: una comparación entre escuela tradicional y Montessori. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 19-29. <https://doi.org/10.48102/pi.v18i1.258>
- Adams, V., Burger, S., Crawford, K. y Setter, R. (2018). Can you escape? Creating an escape room to facilitate active learning. *Journal for Nurses in Professional Development*, 34(2), 1-5.  
[https://journals.lww.com/jnsdonline/Abstract/2018/03000/Can\\_You\\_Escape\\_Creating\\_an\\_Escape\\_Room\\_to.15.aspx](https://journals.lww.com/jnsdonline/Abstract/2018/03000/Can_You_Escape_Creating_an_Escape_Room_to.15.aspx)
- Alcaide, M., Aguilar, P. y Cantero, N. (2017). Influencia de la autoestima en niños de 6º de Primaria según la variable género. *MLS-Educational Research*, 1(1), 85-100. DOI: 10.29314/mlser.v1i1.14
- Amjad, Z. y Jami, H. (2020). Reducing Emotional and Behavioral Problems by Improving Life Skills and Self-Esteem of Institutionalized Children: Effectiveness of an Art-Based Intervention. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(3), 595-616.  
<http://www.pjprnip.edu.pk/index.php/pjpr/article/view/599>
- Ayuso, G. (2019). Creación de un Escape Room Educativo para Educación Secundaria Obligatoria. [Trabajo final de máster]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/38983>

Bastante, V. y Moreno L. (2020). Plataforma digital “ludoteca jurídica”: Una apuesta por la «gamificación» en Derecho. *Revista jurídica de investigación e innovación jurídica*, 21, 25-44. <http://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc1/2068>

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. y Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1111/1529-1006.01431>

Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Paidós.

Calvo, S., Lafuente, R., Jiménez, C., Bruton, L., Pérez, S. y López, M. P. (2018). Room Escape: a transversal gamification strategy for physiotherapy students. *In proceedings Of EDULEARN18 conference 2nd-4th July*, 4149-4154. [https://www.researchgate.net/profile/Carolina-Jimenez-Sanchez/publication/326463229\\_ROOM\\_ESCAPE\\_A\\_TRANSVERSAL\\_GAMIFICATION\\_STRATEGY\\_FOR\\_PHYSIOTHERAPY\\_STUDENTS/links/5b4f289c0f7e9b240fe9856b/ROOM-ESCAPE-A-TRANSVERSAL-GAMIFICATION-STRATEGY-FOR-PHYSIOTHERAPY-STUDENTS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carolina-Jimenez-Sanchez/publication/326463229_ROOM_ESCAPE_A_TRANSVERSAL_GAMIFICATION_STRATEGY_FOR_PHYSIOTHERAPY_STUDENTS/links/5b4f289c0f7e9b240fe9856b/ROOM-ESCAPE-A-TRANSVERSAL-GAMIFICATION-STRATEGY-FOR-PHYSIOTHERAPY-STUDENTS.pdf)

Cava, M. J. y Musitu, G (1999). Evaluación de un programa de intervención para la potenciación de la autoestima. *Intervención Psicosocial*, 8(3), 369-383. <https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/50799.pdf>

Chacón, P. (2008). El Juego Didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje ¿cómo crearlo en el aula. *Nueva aula abierta*, 16(5), 1-8.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37885767/juego-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1653838260&Signature=GWY0Lzj9saTfAK8PJEGNaWvq4buAeOCbxnqY5qWYbutkqhxcU2MP8VFGqKtSqwzXgaPGNp9xI0bNio1Q~KIsdsvzUnET4~OO72aV8HsQm5vs0tY11J5PW~4hrYdg97tw6KNMUbwiL0qFf80kqXYJuPuRSnupQno17Eh7KYGwl-rjFD9iM4qngsSIgZRAZRQcPrzhu1~O9NvOK-dTjDmSkldreZRkx0G4BjC3fl0XNwTy8DfyIOR-ZvO8JkF1AcE7NUHS7vziTVuqMSYFcZ13r8GdeaRMMElw5m0yW3cpOir1RNy3LtcNg2YUQIjInImIC7vcm5ePE52eEiTQwkrkeg\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37885767/juego-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1653838260&Signature=GWY0Lzj9saTfAK8PJEGNaWvq4buAeOCbxnqY5qWYbutkqhxcU2MP8VFGqKtSqwzXgaPGNp9xI0bNio1Q~KIsdsvzUnET4~OO72aV8HsQm5vs0tY11J5PW~4hrYdg97tw6KNMUbwiL0qFf80kqXYJuPuRSnupQno17Eh7KYGwl-rjFD9iM4qngsSIgZRAZRQcPrzhu1~O9NvOK-dTjDmSkldreZRkx0G4BjC3fl0XNwTy8DfyIOR-ZvO8JkF1AcE7NUHS7vziTVuqMSYFcZ13r8GdeaRMMElw5m0yW3cpOir1RNy3LtcNg2YUQIjInImIC7vcm5ePE52eEiTQwkrkeg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Clarke, S., Arnab, S., Morini, L., Wood, O., Green, K., Masters, A. y Bourazeri, A. (2016). EscapED: A framework for creating live-action, interactive games for higher/further education learning and soft skills development. *European Conference on Games Based Learning, ECGBL*, 968- 972.

<https://pureportal.coventry.ac.uk/files/11916604/escapedcomb.pdf>

Clauson, A., Hahn, L., Frame, T., Hagan, A., Bynum, L. A., Thompson, M. E. y Kiningham, K. (2019). An innovative escape room activity to assess student readiness for advanced pharmacy practice experiences (APPEs). *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(7), 723-728. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.03.011>

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W. H. Freeman.

- Connelly, L., Burbach, B. E., Kennedy, C. y Walters, L. (2018). Escape room recruitment event: Description and lessons learned. *Journal of Nursing Education*, 57(3), 184-187.  
<https://doi.org/10.3928/01484834-20180221-12>
- Cornellà, P., Estebanell, M. y Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. *Enseñanza de las Ciencias de la Tierra*, 28(1), 5-19.  
<https://www.raco.cat/index.php/ECT/article/download/372920/466561>
- Csikszentmihályi, M. (2010). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Kairós.
- Dalmases, A. (2017). Uso de la gamificación en la enseñanza de ELE. *E-eleando: Ele en Red. Serie de monografías y materiales para la enseñanza de ELE*, 1(4), 1-74.  
<http://hdl.handle.net/10017/34583>
- 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.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.014>
- Del Barrio, V., Frías, D. y Mestre, V. (1994). Autoestima y depresión en niños. *Revista de psicología general y aplicada, Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 47(4), 471-476. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2385363>
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R. y Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: defining "gamification". *In Proceedings of the 15th International Academic*

*MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments.* 9-15.

<https://dl.acm.org/doi/10.1145/2181037.2181040>

Donal, L., Allen, J., Mulvenna, C. y Russell, P. (2018). An investigation of the relationships between the teaching climate, students' perceived life skills development and well-being within physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 181-196.

<https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1371684>

Escofet, A., Gros, B., López, M. y Marimon-Martí, M. (2019). Percepción del profesorado sobre la integración de la tecnología en el espacio escolar. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (6), 37-47. <https://doi.org/10.6018/riite.360631>

Formariz, M. N. (2019). Propuesta de intervención, a través de técnicas de intervención en Musicoterapia, para favorecer la mejora de la autoestima en contextos educativos en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 3, 54-71.

<https://doi.org/10.15366/rim2019.3.004>

Garaigordobil, M. (2004). *Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 10 a 12 años.*

Pirámide.

Garaigordobil, M. y Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años.

*Análisis y modificación de conducta*, 32(141), 37-64. <http://hdl.handle.net/11162/22342>

- García, P. A., Solano, I. M. y Sánchez, M.M. (2019). Escape room como estrategia metodológica para trabajar la inclusión en 3º de Educación Primaria. *Publicaciones*, 49(5), 53-73.  
<https://doi.org/10.30827/publicaciones.v49i5.8729>
- Gobierno de La Rioja, Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales. (2005). *Volver a buenos tratos, 9, 10 y 11 años*.
- Gobierno de La Rioja, Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales. (2009). *Programa de buenos tratos*.
- Góngora, V., Fernández, M. y Castro, A. (2010). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. *Perspectivas en psicología*, 7(1), 24-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5113890>
- Góngora, V. C. y Casullo, M. M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(27), 179-194.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645443010.pdf>
- González, F. y Gimeno, A. (2013). Menores en situación de riesgo social: Valoración de un programa para la mejora de la autoestima. *Psychosocial intervention*, 22(1), 1-5.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1132055913700012>

- Grande de Prado, M., Baelo, R., García, S. y Abella, V. (2020). Mapping role-playing games in Ibero-America: An educational review. *Sustainability*, 12(16), 1-12. <https://doi.org/10.3390/su12166298>
- Grande de Prado, M., García, S., Baelo, R. y Abella, V. (2021). Edu-Escape Rooms. *Encyclopedia*, 1(1), 12-19. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia1010004>
- Hemes, H., Bean, R. y Clark, A. (1991). *Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes*. Debate.
- Heredia, B. D. C., Pérez, D., Cocón, J. F. y Zavaleta, P. (2020). La Gamificación como Herramienta Tecnológica para el Aprendizaje en la Educación Superior. *Revista Tecnológica - Educativa Docentes 2.0*, 9(2), 49-58. <https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.144>
- Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología iberoamericana*, 18(1), 6-18. <https://doi.org/10.48102/pi.v18i1.256>
- Hirsch, B. J. (2017). Wanted: Soft skills for today's jobs. *Phi Delta Kappan*, 98(5), 12-17. <https://doi.org/10.1177/0031721717690359>
- Kapp, K.M. (2012). *The Gamification of Learning and Instruction: Game-based method and Strategies for Training and Education*. San Francisco: Pfeiffer.

- LaPaglia, J. A. (2020). Escape the evil professor! Escape room review activity. *Teaching of Psychology*, 47(2), 141-146. <https://doi.org/10.1177/0098628320901383>
- León, A. (1998). *El maestro y los niños: la humanización del aula*. Universidad de Costa Rica.
- León, A. T. y Pereira, Z. (2004). Desarrollo humano, educación y aprendizaje. *Revista Electrónica Educare*, (6), 71-92. <https://doi.org/10.15359/ree.2004-6.5>
- Majid, S., Eapen, C. M., Aung, E. M. y Oo, K. T. (2019). The importance of soft skills for employability and career development: Students and employers' perspectives. *IUP Journal of Soft Skills*, 13(4), 7-39. <https://www.proquest.com/docview/2330760547?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Manojlovic, H. (2021). How do educational Escape Rooms help in improving Soft Skills? *Opus et Educatio*, 8(3), 246-258. <https://doi.org/10.3311/ope.470>
- Marasca, R., Marasca, M. y Imhoff, D. (2013). Escala de Autoestima Forma 5 (AF5): indagación sobre sus propiedades psicométricas en población Infantil de Córdoba/Argentina. *Revista de psicología*, 151-171. <http://hdl.handle.net/11336/24604>
- Marino, C., Santinello, M., Lenzi, M., Santoro, P., Bergamin, M., Gaboardi, M., Calcagní, A., Altoé, G. y Perkins, D. (2020). Can mentoring promote self-esteem and school connectedness? An evaluation of the mentor-UP project. *Psychosocial Intervention*, 29(1), 1-8. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1798/179862340001/179862340001.pdf>

Martínez, I. (2005). *Estudio transcultural de los estilos de socialización parental*. Universidad de Castilla La Mancha.

Mateos, F. (2001). La evolución de la autoestima en la Enseñanza Primaria y su relación con el rendimiento. *Enseñanza*, (19), 113-140.

[http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20432/evolucion\\_autoestima.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20432/evolucion_autoestima.pdf)

Morales, O.R. y Urrego, Z.R. (2017). La enseñanza por medio del juego para un mejor aprendizaje. *Praxis Pedagógica*, 17(20), 123-136.

<https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.17.20.2017.123-136>

Moula, E. E. y Malafantis, K. D. (2020). Save Odysseus: An Escape Room as a Content Gamification Activity for Enhancing Collaboration and Resilience in the School Context. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(2), 1-16.

<https://doi.org/10.26803/ijhss.12.2.1>

Mulsow, G. N. (1998). Desarrollo humano: ciclo vital y educación. *Educación*, 7(13), 61-73.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056780>

Navarro, E., Tomás, J. M. y Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de psicología*, (88), 7-25.

[https://www.researchgate.net/profile/Jose-Tomas-4/publication/28171007\\_Factores\\_personales\\_familiares\\_y\\_academicos\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes\\_con\\_baja\\_autoestima/links/0912f50f046c01c4a8000000/Factores-personales-familiares-y-academicos-en-ninos-y-adolescentes-con-baja-autoestima.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Tomas-4/publication/28171007_Factores_personales_familiares_y_academicos_en_ninos_y_adolescentes_con_baja_autoestima/links/0912f50f046c01c4a8000000/Factores-personales-familiares-y-academicos-en-ninos-y-adolescentes-con-baja-autoestima.pdf)

Nicholson, S. (2015). Peeking behind the locked door: A survey of escape room facilities.

<http://scottnicholson.com/pubs/erfacwhite.pdf>

Nicholson, S. (2018). Creating engaging escape rooms for the classroom. *Childhood Education*,

94(1), 44-49. <https://doi.org/10.1080/00094056.2018.1420363>

Núñez, I. y Crismán, R. (2016). La ansiedad como variable predictora de la autoestima en adolescentes y su influencia en el proceso educativo y en la comunicación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 71(2), 109-127.

[https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Nunez-](https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Nunez-Vazquez/publication/330913544)

[Vazquez/publication/330913544](https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Nunez-Vazquez/publication/330913544) [La ansiedad como variable predictora de la autoestima en adolescentes y su influencia en el proceso educativo y en la comunicación/links/5f0d734a299bf15bd70b1926/La-ansiedad-como-variable-predictora-de-la-autoestima-en-adolescentes-y-su-influencia-en-el-proceso-educativo-y-en-la-comunicacion.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Nunez-Vazquez/publication/330913544)

Oliva, H. A. (2016). La gamificación como estrategia metodológica en el contexto educativo

universitario. *Realidad y Reflexión*, (44), 29-47. <http://hdl.handle.net/10972/3182>

Ouariachi, T. y Wim, E. J. (2020). Escape rooms as tools for climate change education: an exploration of initiatives. *Environmental Education Research*, 26(8), 1193-1206.

<https://doi.org/10.1080/13504622.2020.1753659>

Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (2002). *Desarrollo psicológico y educación: 1. Psicología evolutiva*. Alianza editorial.

Pan, R., Lo, H. y Neustaedter, C. (2017). Collaboration, Awareness, and Communication in Real-Life Escape Rooms. *Proceedings of the 2017 conference on designing interactive systems*, 1353-1364. <https://doi.org/10.1145/3064663.3064767>

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.

Pequeña, J. y Ecurra, L. M. (2006). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista de investigación en psicología*, 9(1), 9-22.

<http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/294/163.%20Efectos%20de%20un%20programa%20para%20el%20mejoramiento%20de%20la%20autoestima%20en%20niños%20de%208%20a%2011%20años%20con%20problemas%20espec%C3%ADficos%20de%20aprendizaje.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Piaget, J. (1985). *Seis estudios de psicología*. Labor.

Piñero, J. C. (2020). Educational Escape Rooms as a Tool for Horizontal Mathematization: Learning Process Evidence. *Education Sciences*, 10(9), 1-17. <https://doi.org/10.3390/educsci10090213>

Pisabarro, A. M. y Vivaracho, C. E. (2018). Gamificación en el aula: gincana de programación. *ReVisión: Revista de Investigación en Docencia Universitaria de la Informática*, 11(1), 85-93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6264619>

Quintanal, F. (2016). Aplicación de herramientas de gamificación en física y química de secundaria. *Opción*, (12), 327-348.

[https://www.researchgate.net/publication/311767939 Aplicacion de herramientas de gamificacion en fisica y quimica de secundaria](https://www.researchgate.net/publication/311767939)

Real, C. (2020). Enseñanza gamificada y aprendizaje basado en problemas: diseño de un escape room sobre Cultura Clásica. *Thamyris, nova series*, (11), 53-70.

Reuter, J., Ferreira, M., Amorim, M., Madaleno, M. y Magueta, D. (2020). Perception and Transversal Skills Development of Students Using Escape Rooms: What Do We Know About It? *Proceedings of ICERI2020 Conference*, 9, 4653-4660.

[https://www.researchgate.net/profile/Jessica-Reuter-2/publication/347247559 PERCEPTION AND TRANSVERSAL SKILLS DEVELOPMENT OF STUDENTS USING ESCAPE ROOMS WHAT DO WE KNOW ABOUT IT/links/605fc86892851cd8ce6fbcae/PERCEPTION-AND-TRANSVERSAL-SKILLS-DEVELOPMENT-OF-STUDENTS-USING-ESCAPE-ROOMS-WHAT-DO-WE-KNOW-ABOUT-IT.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jessica-Reuter-2/publication/347247559_PERCEPTION_AND_TRANSVERSAL_SKILLS_DEVELOPMENT_OF_STUDENTS_USING_ESCAPE_ROOMS_WHAT_DO_WE_KNOW_ABOUT_IT/links/605fc86892851cd8ce6fbcae/PERCEPTION-AND-TRANSVERSAL-SKILLS-DEVELOPMENT-OF-STUDENTS-USING-ESCAPE-ROOMS-WHAT-DO-WE-KNOW-ABOUT-IT.pdf)

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

Segura, A. y Parra, M. E. (2019). How to implement active methodologies in Physical Education: Escape Room. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 3(2), 295-306.

<http://hdl.handle.net/10481/56426>

- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.  
<https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Silverthorn, N., DuBois, D. L., Lewis, K. M., Reed, A., Bavarian, N., Day, J., Ji, P., Acock, A.C., Vuchinich, S. y Flay, B. R. (2017). Effects of a school-based social-emotional and character development program on self-esteem levels and processes: A cluster-randomized controlled trial. *Sage Open*, 7(3), 1-12.  
<https://doi.org/10.1177/2158244017713238>
- Simkin, H., Azzollini, S. y Voloschin, C. (2014). Autoestima y problemáticas psicosociales en la infancia, adolescencia y juventud. *Revista de investigación en psicología social*, 1(1), 59-96. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/595>
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 57-65.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2238165>
- Torres, A. y Romero, L. M. (2018). Aprender jugando. La gamificación en el aula. *Educación para los nuevos medios*, 61-72.  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/17049/1/Educacion%20para%20los%20nuevos%20medios.pdf#page=62>
- Undurruga, C. y Avendaño, C. (1997). Dimensión Psicológica de la Pobreza. *Psyche*, 6(1), 57-63. <https://doi.org/10.7764/psyche.v6i1.20295>

- Unwin, G. L., Stenfert, B. y Blumson, J. (2018). An evaluation of a mental health promotion programme to improve emotional, social and coping skills in children and young people attending special schools. *In Frontiers in Education*, 3, 1-15. <https://doi.org/10.3389/feduc.2018.00093>
- Verduzco, M. A., Lara-Cantú, M. A., Lancelotta, G. X. y Rubio, S. (1989). Un estudio sobre la autoestima en niños en edad escolar: Datos normativos. *Salud mental*, 12(3), 50-54. [http://132.247.16.48/index.php/salud\\_mental/article/view/384](http://132.247.16.48/index.php/salud_mental/article/view/384)
- Veldkamp, A., van de Grint, L., Knippels, M. C. P. y van Joolingen, W. R. (2020). Escape education: A systematic review on escape rooms in education. *Educational Research Review*, 31, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100364>
- Vigotsky, L.S. (1978). *Pensamiento y Lenguaje*. La Pleyade.
- Vörös, A. I. V. y Sárközi, Z. (2017). Physics escape room as an educational tool. *AIP Conference Proceedings*, 1916(1), 1-6. <https://doi.org/10.1063/1.5017455>
- Werbach, K. y Hunter, D. (2012). *For the win: how game thinking can revolutionize your business*. Philadelphia: Wharton Digital Press.
- Wiemker, M., Elumir, E. y Clare, A. (2015). Escape room games: Can you transform an unpleasant situation into a pleasant one? 55-75. <https://thecodex.ca/wp-content/uploads/2016/08/00511Wiemker-et-al-Paper-Escape-Room-Games.pdf>

Zarco, N., Machancoses, M. y Fernández, R. (2020). La eficacia de la escape room como estrategia de motivación, cohesión y aprendizaje de matemáticas en sexto de educación primaria. *Edetania*, (56), 23-42. [https://doi.org/10.46583/edetania\\_2019.56.507](https://doi.org/10.46583/edetania_2019.56.507)

Zichermann, G. y Cunningham, C. (2011). *Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps*. O'Reilly Media.

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario de Autoestima para Educación Primaria (A-EP)

# A•EP

Copyright © 2008 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.  
 C/Prta. de Navarra, 14. 2026 ANZOBI - 48940 La rioja  
 Lección total a pagar: 2,50€ IVA incluido. Precio en España.  
 Incluye en España.

1

Me gusta como soy

2  
 1  
 0

5

Sé leer bien

2  
 1  
 0

9

Me gusta ir al colegio

2  
 1  
 0

13

Entiendo al profesor

2  
 1  
 0

2

Saco buenas notas

2  
 1  
 0

6

Pienso que soy guapa o guapo

2  
 1  
 0

10

Tengo unos dientes bonitos

2  
 1  
 0

14

Me gusta estudiar

2  
 1  
 0

3

Soy una persona importante

2  
 1  
 0

7

Tardo mucho en hacer mis deberes

0  
 1  
 2

11

Soy feliz

2  
 1  
 0

12

Me gusta mi ropa

2  
 1  
 0

4

Me gustaría ser otra persona

0  
 1  
 2

8

Creo que estoy gordo o gorda

0  
 1  
 2

15

Soy tarpe jugando

0  
 1  
 2

16

Sé sumar y restar bien

2  
 1  
 0

17

Soy una persona limpia

2  
 1  
 0

NO TE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE. ➔

**Anexo 2.** Cuestionario del Programa en Autoestima

**PRE-EVALUACIÓN: LA AUTOESTIMA**

**Nombre:**

**Fecha:**

**1. ¿Crees que te conoces a ti mismo? ¿Por qué?**

**2. ¿Qué es para ti la autoestima?**

**3. Menciona 3 o más características que se plantean a continuación.**

-Aspectos positivos de ti mismo/a.

-Aspectos a mejorar que puedes cambiar de ti mismo/a.

-Aspectos que no puedes cambiar y has de aceptar de ti mismo/a.

-Aspectos que has logrado de los que te sientas orgulloso/a.

**4. ¿Confías en ti mismo? ¿En qué ámbitos más y en cuáles menos?**

**6. ¿Cómo te sientes trabajando en equipo?**

**7. ¿Alguna vez has sentido que eras capaz de hacer cosas que no creías?**

## POST-EVALUACIÓN: LA AUTOESTIMA

**Nombre:**

**Fecha:**

**1. ¿Qué has aprendido durante el programa?**

**2. ¿Tras el programa te conoces más a ti mismo?**

**3. ¿Qué es para ti la autoestima?**

**4. Menciona 3 o más características que se plantean a continuación.**

-Aspectos positivos de ti mismo/a.

-Aspectos a mejorar que puedes cambiar de ti mismo/a.

-Aspectos que no puedes cambiar y has de aceptar de ti mismo/a.

-Aspectos que has logrado de los que te sientas orgulloso/a.

**5. ¿Cómo valoras la experiencia de participar en un escape room? ¿Te ha ayudado el juego a confiar más en ti?**

**6. ¿Cómo te has sentido trabajando en equipo?**

**7. ¿Te has sentido que eras capaz de hacer cosas que no creías?**

**8. ¿Qué es lo que más te ha gustado del programa?**

**9. ¿Qué es lo que menos te ha gustado del programa y querrías cambiar?**

## Anexo 3. Presentación del programa

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN AUTOESTIMA A TRAVÉS DE UN ESCAPE ROOM**

Syra Biqui Ramos Moreno  
MPGS  
Curso 2021-2022

### ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

**EDAD:** DE 9 A 12 Años

**PARTICIPANTES:** 6 Alumnos y Alumnas

**DURACIÓN:** 90-120min/sesión

**PERIODICIDAD:** 1 sesión/semana

**OBJETIVOS**

Conocer y trabajar qué es la autoestima  
Tomar conciencia de sí mismos y de los demás

BLOQUES	SESIONES
BLOQUE 1. PRESENTACIÓN Y AUTOESTIMA	Sesión 1, 2 y 3
BLOQUE 2. JUEGO COOPERATIVO	Sesión 4
BLOQUE 3. ESCAPE ROOM	Sesión 5
BLOQUE 4. CIERRE DEL PROGRAMA	Sesión 6

Página 2

### DINÁMICA 1. ¿QUIÉN SOY YO?

AFICIONES

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS POSITIVAS

CAPACIDADES PERSONALES

JUEGOS FAVORITOS

QUÉ ME GUSTA

QUÉ NO ME GUSTA

ASPECTOS POSITIVOS

ASPECTOS NEGATIVOS

Página 3

### BRAINSTORMING: AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

¿POR QUÉ CREÉIS QUE ES ÚTIL CONOCERLA?

¿POR QUÉ CREÉIS QUE VAMOS A TRABAJARLA?

Página 4

### LA AUTOESTIMA

**AUTOESTIMA**

AFECTO POSITIVO

SATISFACCIÓN CON LA VIDA

¿CÓMO SE CONFORMA LA AUTOESTIMA?

Figuras de referencia – Entorno familiar

Relaciones íntimas – Entorno escolar

**IDEA DE UNO MISMO**

Página 5

### LA AUTOESTIMA

La autoestima es la **valoración** positiva, negativa y/o neutra de las propias características personales. Es el sentimiento de la propia **valía personal**, quererse a sí mismo.

**INFLUENCIA**

creencias y valores personales

relaciones interpersonales

**COMPONENTES**

cognitivo

psicológico

físico

Página 6

## LA AUTO... ¿QUÉ?

 <p><b>AUTO</b></p>	<p><b>AUTO – CONCEPTO</b> ¿QUIÉN SOY?</p>  <p>representación de uno mismo</p>	<p><b>AUTO – EFICACIA</b> ¿QUÉ HAGO BIEN?</p>  <p>capacidad personal percibida</p>	<p><b>AUTO – ESTIMA</b> ¿CUÁNTO ME VALORO? ¿CUÁNTO ME ACEPTO?</p>  <p>propia valía, valora el autoconcepto</p>
---	--	---	---

Página 7

## DINÁMICA 2. ¿QUIÉN ES QUIÉN?



Página 8

## DINÁMICA 3. EL JUICIO



Página 9

## LA AUTOESTIMA: CARACTERÍSTICAS

La autoestima es la **valoración** positiva, negativa y/o neutra de las propias características personales. Es el sentimiento de la propia **valía personal**, quererse a sí mismo.

### DIMENSIONES

Académica  
Social  
Emocional  
Familiar  
Física



### NIVELES

Alta autoestima  
Baja autoestima

Página 10

## LA AUTOESTIMA: COMPONENTES

La autoestima es la **valoración** positiva, negativa y/o neutra de las propias características personales. Es el sentimiento de la propia **valía personal**, quererse a sí mismo.

<p><b>SINGULARIDAD</b></p> 	<p><b>ACEPTACIÓN</b></p> 	<p><b>CONFIANZA</b></p> 	<p><b>COMPETENTE</b></p> 
<p><b>IDENTIDAD</b></p> 	<p><b>VALOR</b></p> 	<p><b>PODER</b></p> 	<p><b>CONOCIMIENTO</b></p> 

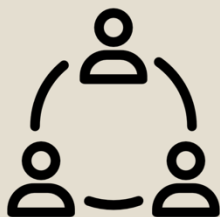
Página 11

## DINÁMICA 4. ME VALORO



Página 12

## DINÁMICA 5. ME ACEPTO



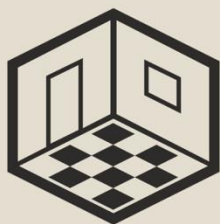
Página 13

## JUEGOS COOPERATIVOS



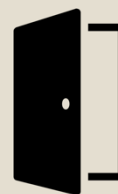
Página 14

## DINÁMICA 6. ESCAPE ROOM



Página 15

## CIERRE DEL PROGRAMA



Página 16

## DINÁMICA 7. MAPA CONCEPTUAL/COLLAGE



Página 17

**Anexo 4.** Tareas para casa

**SESIÓN 1: TAREA PARA CASA.**

Objetivo.

Trabajar el autoconcepto y el sentimiento de competencia.

*Actividad 1. Soy capaz.*

Rellena la siguiente tabla con las cosas que consideres que eres capaz de hacer y estés orgulloso/a de ello. Puedes hablar con tus padres y entorno más cercano para que te ayuden.

<b>Nombre:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>SOY CAPAZ DE...</b>	

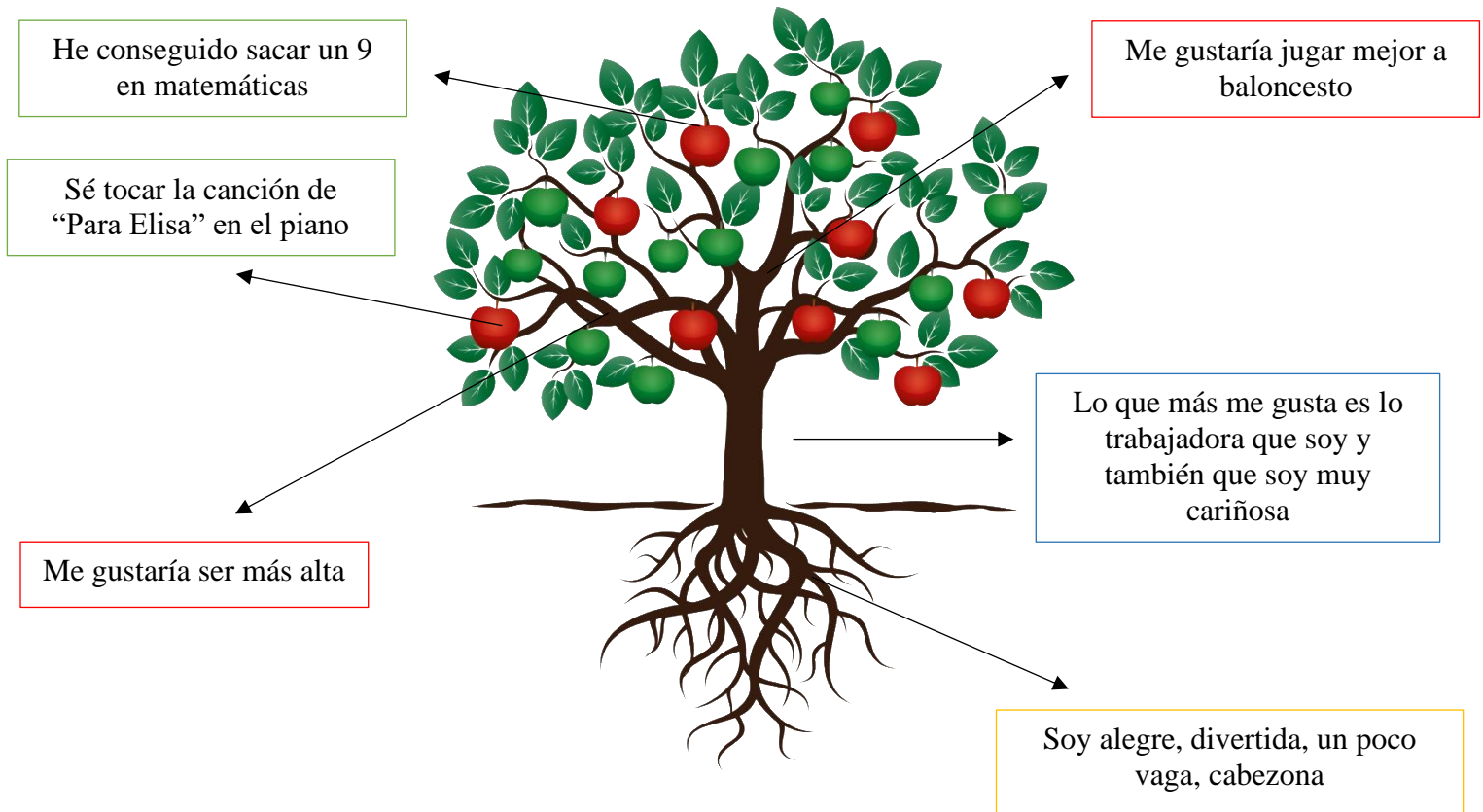
## SESIÓN 2: TAREA PARA CASA.

### Objetivo.

Trabajar el autoconocimiento.

### *Actividad 1. El árbol.*

Dibuja un árbol con sus raíces, tronco, ramas y frutos.



Este árbol eres tú mismo, apunta en las diferentes partes del árbol lo siguiente:

**Raíces:** cómo soy, quién soy.

**Tronco:** fortalezas, qué es lo que destaco y me gusta más de mí mismo.

**Ramas:** aspectos a mejorar, cosas que me gustaría cambiar de mí.

**Frutos:** logros, cosas que he conseguido y estoy satisfecho de mí mismo.

Tras finalizar, resulta conveniente que compartas la actividad con tus padres o figuras de referencia, para que puedan dar su punto de vista y puedas hablar de ti con ellos.

### SESIÓN 3: TAREA PARA CASA.

#### Objetivo.

Trabajar la aceptación de uno mismo.

#### *Actividad 1. Cómo me hablo.*

Completa la siguiente tabla. La primera tabla es el ejemplo y la segunda es el modelo a seguir. Puedes copiar la tabla de ejemplo en tu libreta tantas veces como quieras.

<b>Nombre:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>CÓMO ME HABLO</b>	
<b>¿Qué palabras POSITIVAS me he dicho a mí mismo hoy?</b>  -“Qué bien he jugado hoy a fútbol”.  -“Qué buen estudiante soy, he hecho los deberes”.	<b>¿Qué palabras NEGATIVAS me he dicho a mí mismo hoy?</b>  -“Lo que he dicho antes a mis amigos, ha sonado ridículo”.  <b>Convierte las frases de NEGATIVO a POSITIVO.</b>  -“He estado con mis amigos y he pasado un buen rato”.

<b>Nombre:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>CÓMO ME HABLO</b>	
<b>¿Qué palabras POSITIVAS me he dicho a mí mismo hoy?</b>	<b>¿Qué palabras NEGATIVAS me he dicho a mí mismo hoy?</b>  <b>Convierte las frases de NEGATIVO a POSITIVO.</b>

*Actividad 2. Cómo interpreto y actúo.*

Completa la siguiente tabla. La primera tabla es el ejemplo y la segunda es el modelo a seguir. Puedes copiar la tabla de ejemplo en tu libreta tantas veces como quieras.

<b>Nombre:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>CÓMO INTERPRETO Y ACTÚO</b>	
<b>Escribe algo POSITIVO que te ha ocurrido hoy.</b> -“Hoy he ayudado a hacer la comida en casa”. <b>¿Qué me digo a mí mismo/a?</b> -“Hago tareas de casa y ayudo a los demás”.	<b>Escribe algo NEGATIVO que te ha ocurrido hoy.</b> -“No he entregado los deberes de matemáticas”. <b>¿Qué puedo hacer para mejorarlo?</b> -“A la siguiente lo apunto en la agenda y los entrego”.

<b>Nombre:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>CÓMO INTERPRETO Y ACTÚO</b>	
<b>Escribe algo POSITIVO que te ha ocurrido hoy.</b>  <b>¿Qué me digo a mí mismo/a?</b>	<b>Escribe algo NEGATIVO que te ha ocurrido hoy.</b>  <b>¿Qué puedo hacer para mejorarlo?</b>

*Actividad 3. Aceptación.*

Esta actividad está relacionada con la “Actividad para casa 2”. Escribe lo que anotaste en las ramas del árbol que corresponden a las cosas a mejorar y piensa si lo que pusiste puedes cambiarlo o no. Si se pueden cambiar, piensa qué cosas puedo hacer que dependan de mí para mejorar, y si no se pueden cambiar, aceptar que hay cosas que no se pueden cambiar.

**Nombre:**

**Fecha:**

**COSAS A MEJORAR**

**Frase:** “Me gustaría jugar mejor a baloncesto”

**¿Se puede cambiar?** Sí.

**¿Qué puedo hacer para mejorar?** Entrenar más horas, preguntar al entrenador en qué puedo mejorar y que me dé consejos.

**Frase:** “Me gustaría ser más alta”

**¿Se puede cambiar?** No.

**¿Qué puedo hacer?** Aceptar que es algo que no puedo cambiar y aprender a quererlo.

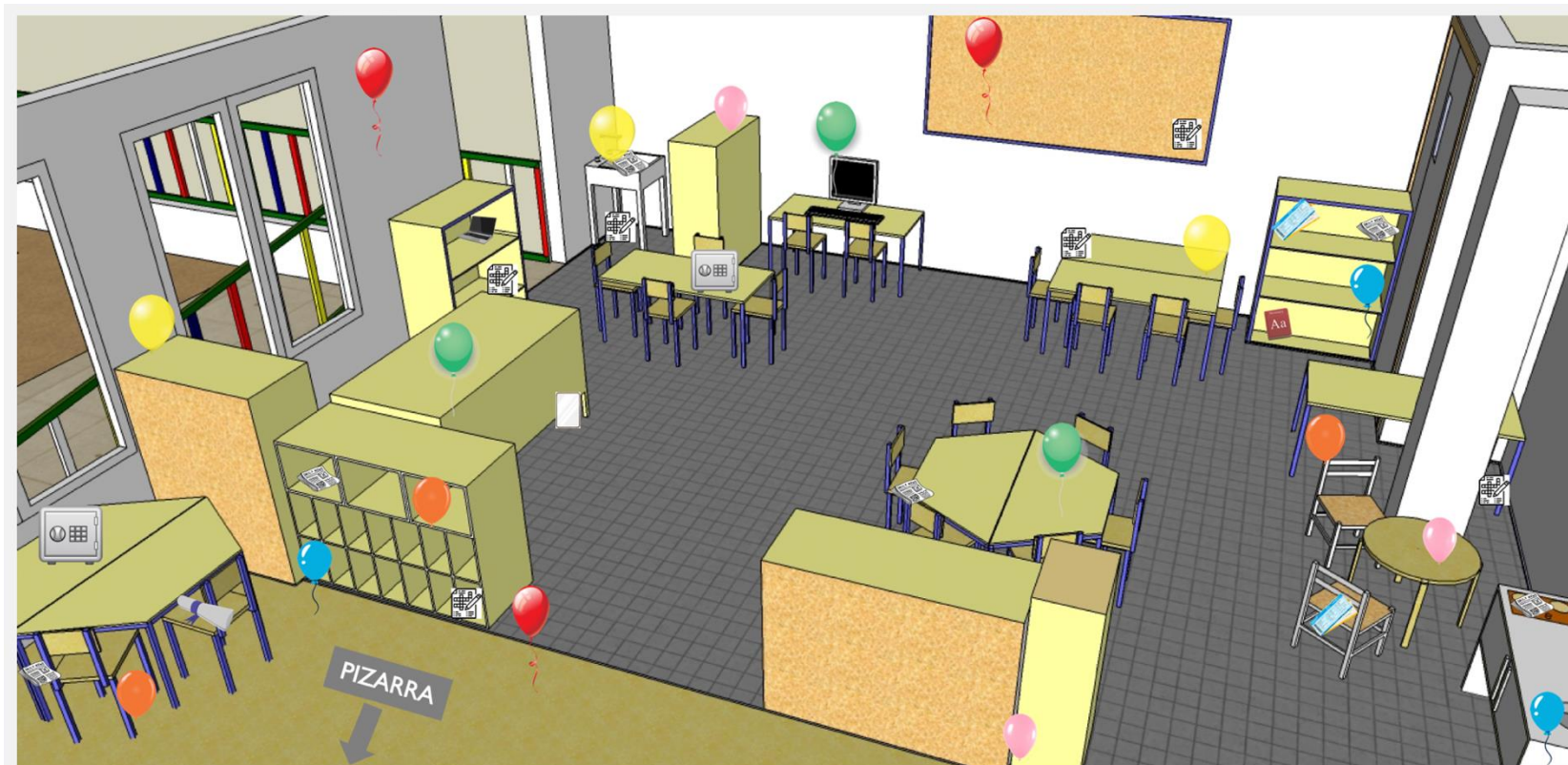
Anexo 5. Escape Room

Póster.



Disposición de la sala de escape.

Esto sería como quedaría la sala de escape a modo de simulación del aula.



**OBJETOS EN LA SALA**

- |                              |                      |               |                     |             |
|------------------------------|----------------------|---------------|---------------------|-------------|
| 6 portadas de periódico      | 1 portátil           | 1 diccionario | 1 espejo            | 1 mapamundi |
| 2 cajas con contraseña/clave | 18 globos de colores | 6 crucigramas | 4 billetes de avión |             |

## Reto 0. Explicación del reto.

### *Forma Correcta.*

Cada persona dice el número como miembro del grupo y su nombre y cualidad, en orden, sin interrupciones. Como previamente no han hablado para organizarse, tienen que establecer señas mediante la comunicación no verbal (miradas, levantar la mano...) para que el turno de palabra sea ordenado, tienen que estar al tanto para saber qué posición es la que le toca a cada uno. Ejemplo:

Turno 1: “1, Pau...”.

Turno 2: “2, Julia...”.

Turno 3: “3, Ricardo...”.

Turno 4: “4, Carlos...”.

Turno 5: “5, Claudia...”.

Turno 6: “6, Alicia...”.

### *Forma Incorrecta.*

Empieza un jugador a decir el número como miembro del grupo y su nombre y cualidad, pero en el siguiente turno, por no ponerse de acuerdo en la comunicación no verbal con los demás, dos personas intervienen a la vez, por lo que se han interrumpido y tienen que volver a empezar desde el principio. Ejemplo:

Turno 1: “1, Pau...”.

Turno 2: “2, Jul...” “2, Ricar...”

En este ejemplo se ve como en el turno 2, tanto Julia como Ricardo querían intervenir y se interrumpen, así que tienen que volver a empezar.

Otro ejemplo incorrecto, se puede dar por no prestar atención a quién ha hablado, que haya un error en el número de miembro de grupo a pesar de haber dejado espacio para que hablara el otro sin interrupciones. Ejemplo:

Turno 1: “1, Pau...”.

Turno 2: “2, Julia...”.

Turno 3: “3, Ricardo...”.

Turno 4: “4, Carlos...”.

Turno 4: “4, Claudia...”.

Reto 1. Portadas de periódico.



Portada 1



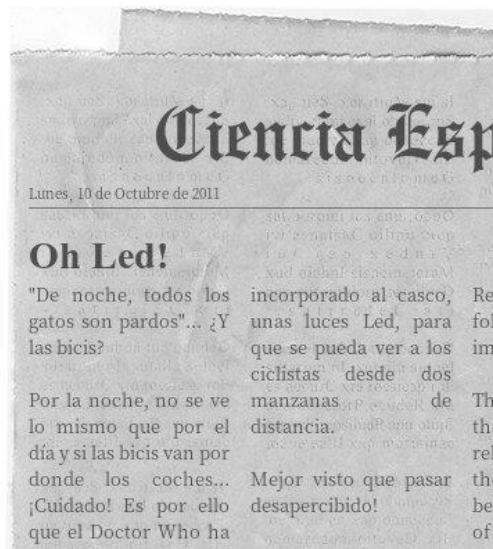
Portada 2



Portada 3



Portada 4



Portada 5

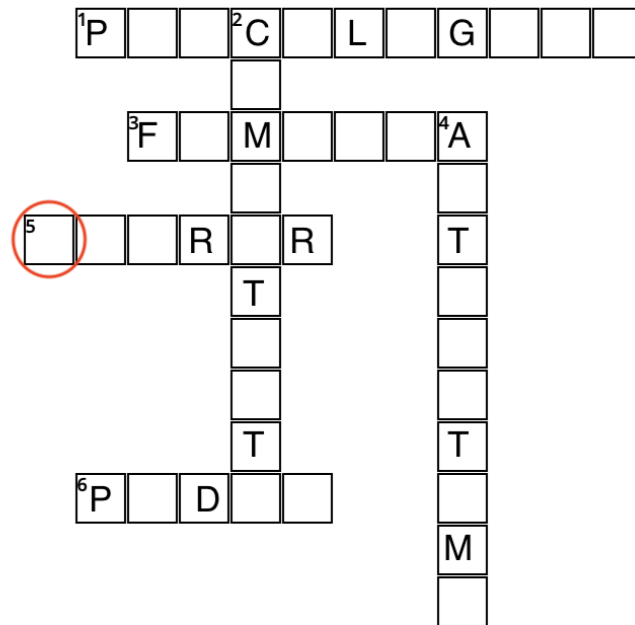


Portada 6

## Reto 2. Crucigramas.

### CRUCIGRAMA 1

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



#### Horizontales

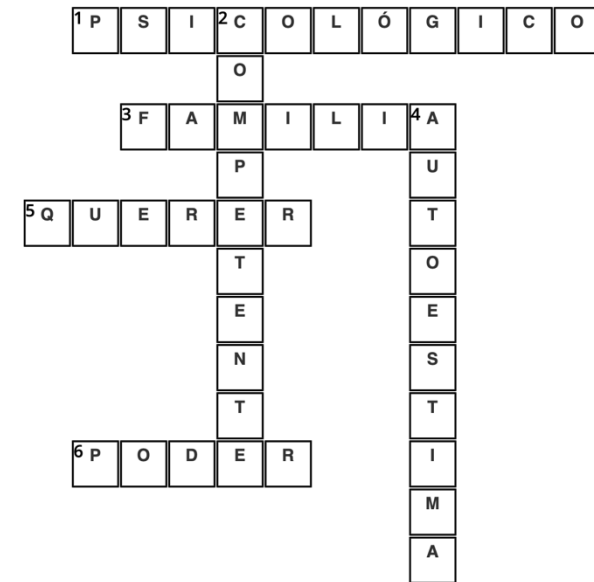
1. Componente de la autoestima
3. Cómo se conforma la autoestima. Figuras de referencia
5. Apreciar/estimar a alguien
6. Un pilar de la estructura de la autoestima

#### Verticales

2. Ser capaz de hacer bien las cosas
4. Indicador de bienestar psicológico

### CRUCIGRAMA 1

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



#### Horizontales

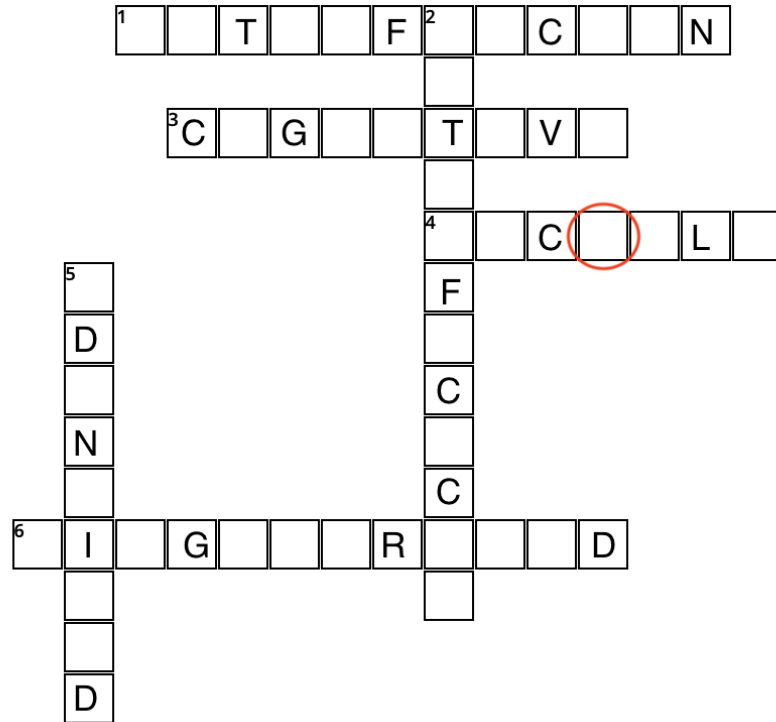
1. Componente de la autoestima
3. Cómo se conforma la autoestima. Figuras de referencia
5. Apreciar/estimar a alguien
6. Un pilar de la estructura de la autoestima

#### Verticales

2. Ser capaz de hacer bien las cosas
4. Indicador de bienestar psicológico

## CRUCIGRAMA 2

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



### Horizontales

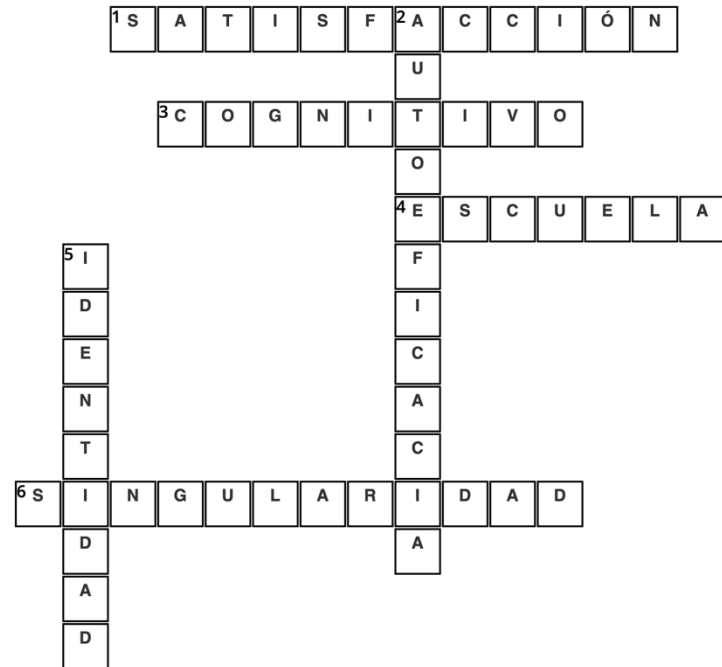
1. Indicador de bienestar psicológico
3. Componente de la autoestima
4. Cómo se conforma la autoestima. Relaciones íntimas
6. Un pilar de la estructura de la autoestima

### Verticales

2. Capacidad personal percibida
5. Quién soy, lo que me hace diferente a los demás

## CRUCIGRAMA 2

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



### Horizontales

1. Indicador de bienestar psicológico
3. Componente de la autoestima
4. Cómo se conforma la autoestima. Relaciones íntimas
6. Un pilar de la estructura de la autoestima

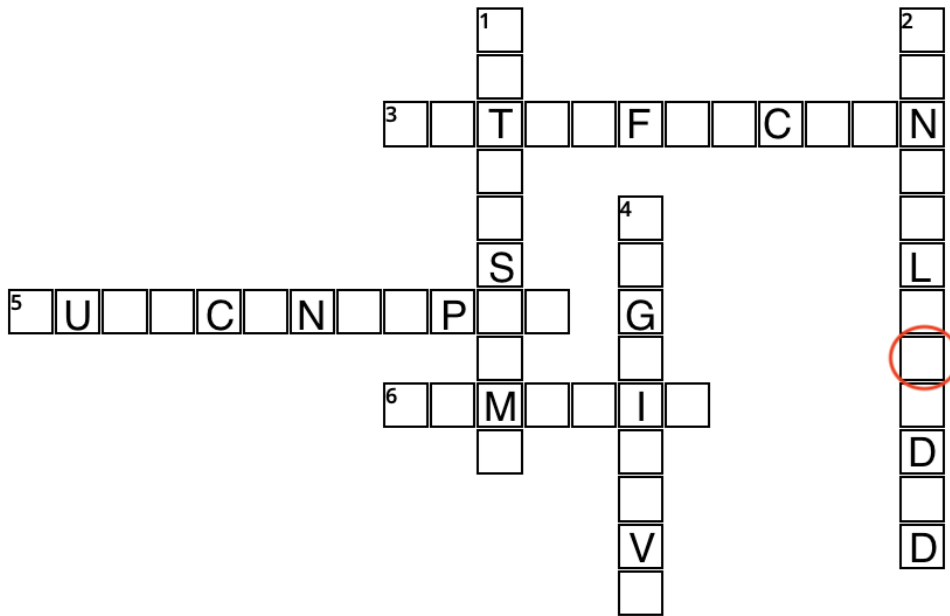
### Verticales

2. Capacidad personal percibida
5. Quién soy, lo que me hace diferente a los demás



## CRUCIGRAMA 4

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



### Horizontales

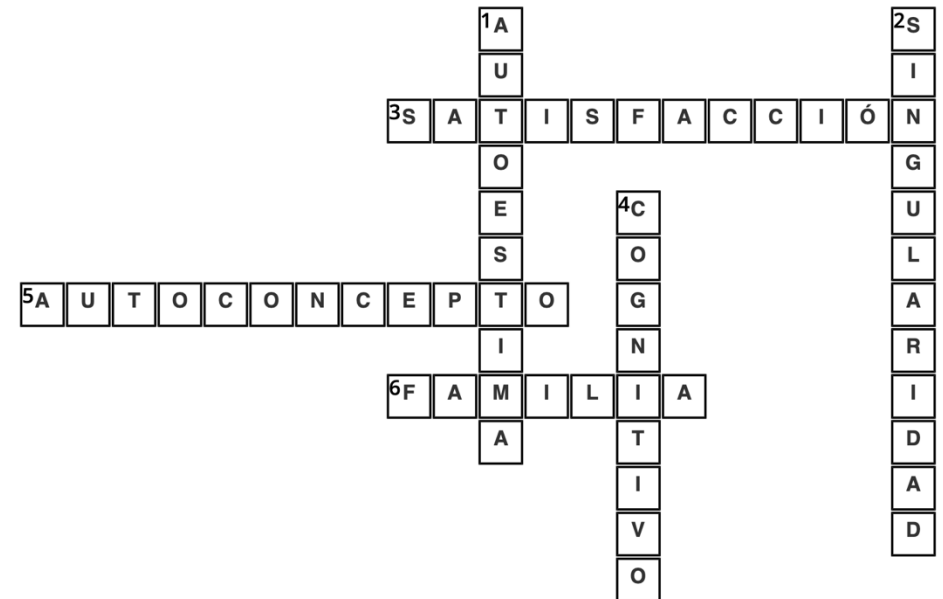
3. Indicador de bienestar psicológico
5. Parte cognitiva de la representación de uno mismo
6. Cómo se conforma la autoestima. Figuras de referencia

### Verticales

1. Aspecto valorativo y afectivo de uno mismo
2. Un pilar de la estructura de la autoestima
4. Componente de la autoestima

## CRUCIGRAMA 4

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



### Horizontales

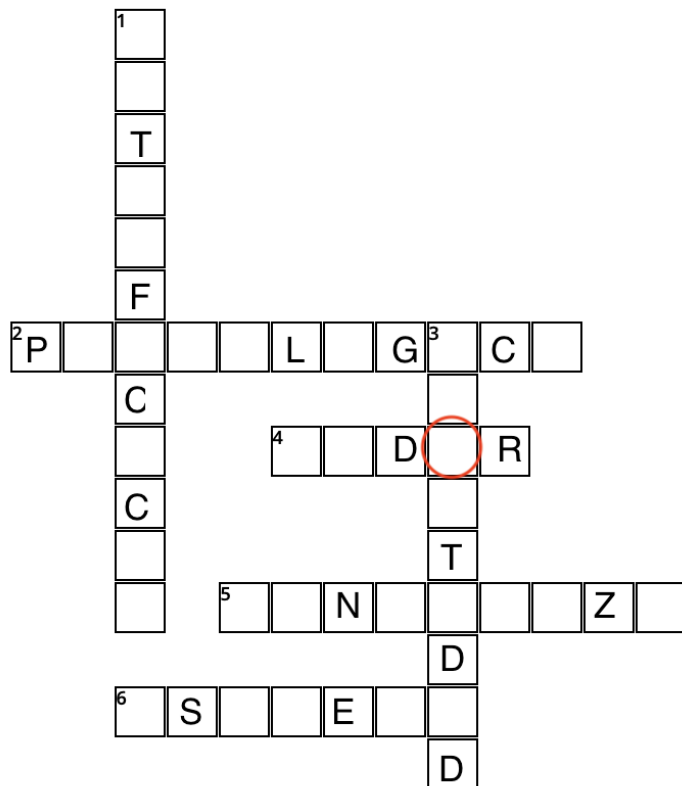
3. Indicador de bienestar psicológico
5. Parte cognitiva de la representación de uno mismo
6. Cómo se conforma la autoestima. Figuras de referencia

### Verticales

1. Aspecto valorativo y afectivo de uno mismo
2. Un pilar de la estructura de la autoestima
4. Componente de la autoestima

## CRUCIGRAMA 5

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



### Horizontales

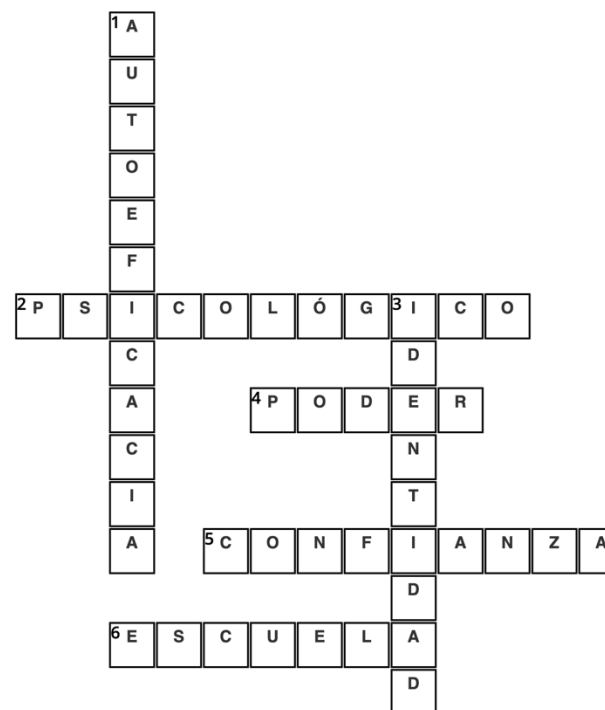
2. Componente de la autoestima
4. Un pilar de la estructura de la autoestima
5. Creencia y esperanza en que actuará de manera adecuada
6. Cómo se conforma la autoestima. Relaciones íntimas

### Verticales

1. Capacidad personal percibida
3. Quién soy, lo que me hace diferente a los demás

## CRUCIGRAMA 5

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



### Horizontales

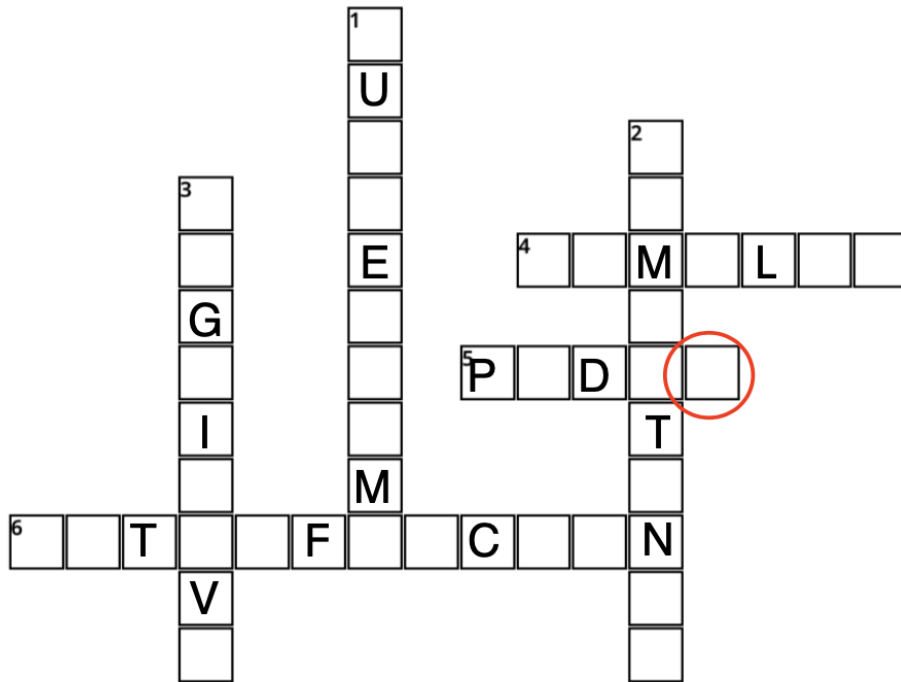
2. Componente de la autoestima
4. Un pilar de la estructura de la autoestima
5. Creencia y esperanza en que actuará de manera adecuada
6. Cómo se conforma la autoestima. Relaciones íntimas

### Verticales

1. Capacidad personal percibida
3. Quién soy, lo que me hace diferente a los demás

## CRUCIGRAMA 6

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.



### Horizontales

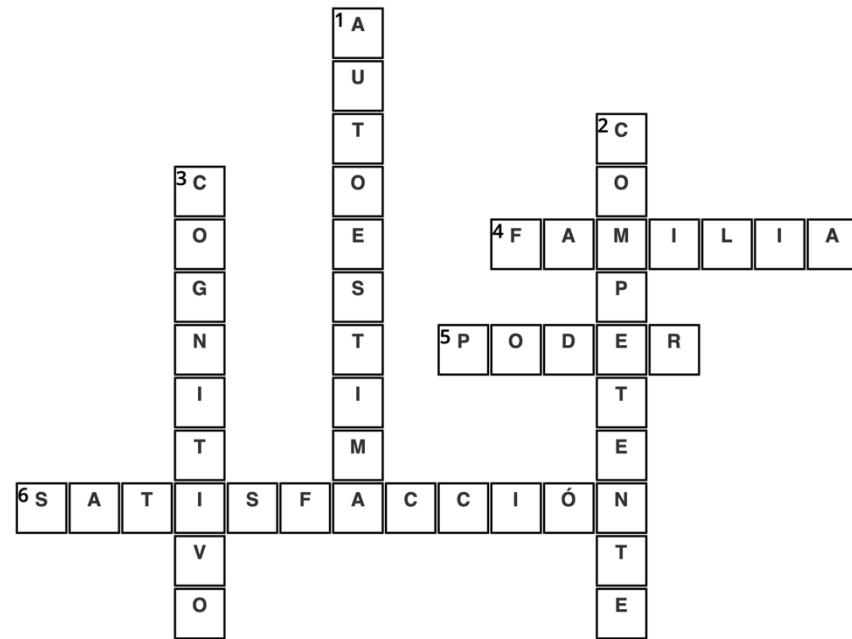
4. Cómo se conforma la autoestima. Figuras de referencia
5. Un pilar de la estructura de la autoestima
6. Indicador de bienestar psicológico

### Verticales

1. Aspecto valorativo y afectivo de uno mismo
2. Ser capaz de hacer bien las cosas
3. Componente de la autoestima

## CRUCIGRAMA 6

Hallarás la contraseña si te fijas en las letras en rojo.





### Horizontales

4. Cómo se conforma la autoestima. Figuras de referencia
5. Un pilar de la estructura de la autoestima
6. Indicador de bienestar psicológico

### Verticales

1. Aspecto valorativo y afectivo de uno mismo
2. Ser capaz de hacer bien las cosas
3. Componente de la autoestima

Reto 3. Billetes de vuelo.

Class   Classe <b>FIRST CLASS / PREMIÈRE CLASSE</b>				Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>
Flight & Date   Vol et date <b>3-11-2016</b>	Gate   Porte <b>A12</b>	Seat   Place <b>26B</b>		Seat & Class   Place et classe <b>26B A</b>
Boarding time Heure d'embarquement <b>20:00</b>		Where not prohibited by law Sauf où la loi l'interdit		To   Destination <b>SUIZA</b>
From   De <b>BARCELONA</b>	To   Destination <b>SUIZA</b>			
Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>	Airline use   À usage Interne <b>0081A AAC27670</b>		Remarks   Observations	
Boarding Pass   Carte d'accès à bord → musicairport.com				

Class   Classe <b>FIRST CLASS / PREMIÈRE CLASSE</b>				Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>
Flight & Date   Vol et date <b>10-6-2014</b>	Gate   Porte <b>A12</b>	Seat   Place <b>26B</b>		Seat & Class   Place et classe <b>26B A</b>
Boarding time Heure d'embarquement <b>12:00</b>		Where not prohibited by law Sauf où la loi l'interdit		To   Destination <b>LONDRES</b>
From   De <b>VALENCIA</b>	To   Destination <b>LONDRES</b>			
Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>	Airline use   À usage Interne <b>0081A AAC27670</b>		Remarks   Observations	
Boarding Pass   Carte d'accès à bord → musicairport.com				

Class   Classe <b>FIRST CLASS / PREMIÈRE CLASSE</b>				Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>
Flight & Date   Vol et date <b>16-2-2017</b>	Gate   Porte <b>A12</b>	Seat   Place <b>26B</b>		Seat & Class   Place et classe <b>26B A</b>
Boarding time Heure d'embarquement <b>8:30</b>		Where not prohibited by law Sauf où la loi l'interdit		To   Destination <b>BERLIN</b>
From   De <b>MADRID</b>	To   Destination <b>BERLIN</b>			
Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>	Airline use   À usage Interne <b>0081A AAC27670</b>		Remarks   Observations	
Boarding Pass   Carte d'accès à bord → musicairport.com				

Class   Classe <b>FIRST CLASS / PREMIÈRE CLASSE</b>				Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>
Flight & Date   Vol et date <b>8-11-2014</b>	Gate   Porte <b>A12</b>	Seat   Place <b>26B</b>		Seat & Class   Place et classe <b>26B A</b>
Boarding time Heure d'embarquement <b>18:00</b>		Where not prohibited by law Sauf où la loi l'interdit		To   Destination <b>NUEVA YORK</b>
From   De <b>MADRID</b>	To   Destination <b>NUEVA YORK</b>			
Name   Nom <b>DOCTOR WHO</b>	Airline use   À usage Interne <b>0081A AAC27670</b>		Remarks   Observations	
Boarding Pass   Carte d'accès à bord → musicairport.com				

Reto 3. Mapamundi.





Reto 3. Tarjeta de crédito.



Reto 3. Sopas de letras.

**SOPA DE LETRAS**

Encuentra las palabras asociadas a la alta autoestima

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n
1	C	B	F	F	G	P	G	K	Q	B	N	C	Y	I
2	O	I	X	Y	V	A	B	E	Z	S	L	C	K	N
3	M	E	S	I	J	I	E	G	L	K	E	O	E	T
4	P	N	S	K	V	H	R	C	O	P	M	N	N	E
5	E	E	A	A	U	B	S	D	I	U	L	F	Y	L
6	T	S	L	Y	Y	D	I	L	J	H	J	I	W	I
7	E	T	E	R	Y	S	M	J	E	W	S	A	M	G
8	N	A	G	Q	I	F	P	S	A	O	A	N	H	E
9	C	R	R	N	N	P	A	V	A	T	O	Z	L	N
10	I	F	í	M	C	K	T	H	K	L	P	A	C	C
11	A	Z	A	M	X	Q	í	W	I	N	U	N	O	I
12	F	D	T	D	W	L	A	M	B	A	Q	D	B	A
13	P	B	S	A	C	E	P	T	A	C	I	Ó	N	B
14	M	E	P	Q	S	E	G	U	R	I	D	A	D	U

[educima.com](http://educima.com)

\_\_l\_d  
b\_\_n\_\_t\_r  
c\_m\_\_t\_n\_\_a  
\_\_g\_r\_d\_d  
a\_e\_r\_a

\_on\_i\_\_z\_  
s\_m\_\_t\_a  
\_c\_p\_\_c\_\_n  
i\_\_e\_\_g\_n\_\_a

# SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras asociadas a la baja autoestima

Q	E	Y	Y	V	E	D	X	G	X	M	J	X	P
S	O	Y	Q	Q	F	X	U	Y	U	H	W	M	D
F	R	Z	Z	P	X	Q	Y	W	V	P	B	M	E
R	Z	R	H	E	H	D	Q	L	P	S	T	H	S
U	T	J	R	T	A	N	S	I	E	D	A	D	C
S	P	E	N	A	D	C	C	G	O	W	W	D	O
T	S	A	Y	A	Y	E	O	U	G	F	N	E	N
R	O	U	F	N	U	Z	P	Z	L	S	H	C	F
A	L	M	P	W	R	T	C	R	A	P	X	E	I
C	E	Y	X	M	I	U	H	P	E	P	A	P	A
I	D	B	Z	B	K	C	T	L	N	S	Y	C	N
Ó	A	B	Z	U	L	B	Q	K	M	L	I	I	Z
N	D	N	G	Q	C	I	N	I	F	V	F	Ó	A
T	R	I	S	T	E	Z	A	I	Q	R	Y	N	N

[educima.com](http://educima.com)

a\_s\_\_d\_d  
d\_c\_p\_\_n  
d\_\_c\_n\_\_a\_z\_  
\_en\_  
\_r\_\_t\_z\_

c\_lp\_  
\_ep\_\_s\_\_n  
\_r\_st\_a\_i\_n  
s\_l\_d\_d

Reto 4. Leyenda.

♁	Π	Ω	♋	♆	♃	♄	♂	♁	♈	♁	♃	Σ
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
♄	♃	♁	♃	♁	♆	♁	♃	♁	♁	♃	♁	♃
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Reto 4. Carta.

