

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER



Universidad de Valladolid

Facultad de educación y trabajo social

Máster en profesor de educación secundaria obligatoria y bachillerato,
formación profesional y enseñanza de idiomas.

Especialidad en orientación educativa

Curso académico 2021-2022

Propuesta de intervención para la mejora del autoconcepto en alumnos de 1º de la ESO.

Autor:

Jose López Pérez

Tutora:

María Jesús Conde Guzón

RESUMEN

El siguiente trabajo se centra en un concepto de vital importancia para el ser humano. El autoconcepto engloba distintas perspectivas, entre otras la académica, y está muy relacionado con el desarrollo personal y el rendimiento en la escuela. De esta manera, se plantea la necesidad de un trabajo enfocado especialmente hacia este asunto. Es por ello, que la siguiente propuesta modela un plan de intervención para la mejora del autoconcepto dentro de la vida académica, haciendo alusión así tanto a estudiantes como familias y docentes. El objetivo final reside en dotar a la comunidad educativa de herramientas y recursos para mejorar de forma conjunta esos aspectos que influyen en el autoconcepto de los alumnos que integran nuestras escuelas. En definitiva, la escuela debe preocuparse por formar de forma íntegra y capacitante a los futuros ciudadanos, sin olvidar aquellos aspectos clave en la formación de estos.

Palabras clave:

Autoconcepto, desarrollo, rendimiento académico, comunidad educativa, escuela, formación.

ABSTRACT

The following work focuses on a very important idea for the human being. The self-concept includes different perspectives, among others the academic, and is closely connected to personal development and school performance. In this way, a work specially focused on this subject is needed. That is why the following proposal models an intervention plan for the self-concept improvement in academic life, referring by this way to students as well as to families and teachers. The final objective is to give the educational community tools and resources in order to improve together the aspects that influence the self-concept of the students that are part of the schools. Finally, the school must fully worry about forming future citizens, without forgetting the key aspects in their training.

Key words:

Self-concept, development, school performance, educational community, school, training.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
2.1 RELEVANCIA DEL TEMA.....	6
2.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER.....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
3.1 ADOLESCENCIA, FAMILIA Y PROFESORADO	8
3.2 AUTOCONCEPTO.....	11
3.3 AUTOCONCEPTO ACADÉMICO	14
4. PLAN DE INTERVENCIÓN.....	17
4.1 NATURALEZA DE LA PROPUESTA.....	17
4.2 CONTEXTUALIZACIÓN	18
4.2.1 El centro	18
4.2.2 El departamento de orientación.....	19
4.2.3 Descripción del caso	20
4.2.4 Destinatarios	20
4.3 OBJETIVOS.....	21
4.3.1 Generales.....	21
4.4 CONTENIDOS.....	22
4.5 METODOLOGÍA	22
4.6 PLAN DE ACTIVIDADES	23
4.6.1 Cronograma.....	23
4.6.2 Sesiones.....	24
4.7 RECURSOS	34
4.8 EVALUACIÓN	35
5. RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	36
5.1 APORTACIONES DEL ESTUDIO	36
5.2 LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	39
5.2.1 Limitaciones.....	39
5.2.2 Prospectiva.....	39
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
7. ANEXOS.....	45

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación nace a raíz de una necesidad. Como tantos otros aspectos en materia educativa, al observar una necesidad se debe intervenir para dar solución y alcanzar los objetivos propuestos. Esta necesidad está fuertemente vinculada con la vida educativa y repercute en ella de manera directa. Como agentes educativos, creemos en el cambio y el progreso.

La escuela ha sido y es representante directa de la educación formal, formadora de ciudadanos preparados para participar en la vida en sociedad. En estos momentos de cambio y transformación, debe erigirse como principal agente educativo y mantener el estatus que le pertenece supone adaptación y esfuerzo.

Este progreso conlleva alzar las expectativas, formar estudiantes preparados para nuevos retos, lo que supone una educación global y una formación para aprender a ser personas.

Es por ello, que nuevos conceptos aparecen en relación con el ámbito educativo. Uno de ellos es el que a continuación nos incumbe, el autoconcepto. Un término amplio, diverso y difícil de acotar, pero muy relacionado con la formación del estudiante.

Está ampliamente demostrado que el autoconcepto influye y repercute sobre el aspecto educativo de los estudiantes, ya bien de forma positiva o negativa, en mayor o menor grado.

De esta manera, y queriendo alcanzar objetivos educativos más ambiciosos, lo que este trabajo propone es fomentar el impulso del autoconcepto de los alumnos de manera transversal, es decir, con la participación de todos los agentes que forman la comunidad educativa.

Este programa de intervención se desarrolla dentro de la estructura del Plan de Acción Tutorial, pretendiendo mejorar el concepto que los alumnos tienen de sí mismos, con la intención de mejorar el rendimiento académico, así como su propia autoestima.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1 RELEVANCIA DEL TEMA

La escuela actual tiene el desafío de adaptarse y transformarse de acuerdo con las nuevas sociedades de la información que han surgido. De esta manera, los alumnos requieren más atención y dedicación. La atención y motivación de los alumnos, factores que anteriormente se daban por hecho o bien eran intrínsecos al alumnado, ahora cuesta encontrarlos en nuestras escuelas. Nuevos factores entran en juego para poder alcanzar los nuevos objetivos, nuevos términos aparecen involucrados.

El autoconcepto es uno de estos términos. Como veremos a lo largo del trabajo, la necesidad de trabajar conceptos más allá de los tradicionales es un hecho. Para reencauzar la educación de una manera efectiva debemos cuidar los detalles, analizar qué está ocurriendo para que estemos sufriendo una regresión tanto en resultados como en actitudes de nuestros estudiantes.

Es por ello por lo que, yendo más allá de lo superficial, sabemos que podemos contar con nuevas estrategias para ahondar en los problemas que presenta el sistema educativo actual. Por tanto, si hay algo que podamos hacer para mejorar en estos términos debemos llevarlo a cabo.

En este punto se encuentra mi propuesta, pues tiene como objetivo la mejora de los resultados académicos de los alumnos. Pero quedarse en estos términos continuaría siendo superficial, pues no podemos desvincular los resultados a las personas. Las personas necesitan mantener un bienestar general para poder obtener buenos resultados, sin ello no sería posible. De ahí que el autoconcepto sea tan importante, y más aún en el período del instituto donde los cambios internos que experimentan los adolescentes son complicados. Un buen autoconcepto ayuda a equilibrar el bienestar de las personas, es por ello por lo que he visto la necesidad de trabajar al respecto y la escuela es un buen espacio para hacerlo.

Esta concepción de que en la escuela se deben trabajar aspectos más allá de los conceptuales o académicos es una deriva que lleva un tiempo activa. En las últimas leyes educativas podemos observar conceptos como el de atención a la diversidad o educación para toda la vida. Son conceptos que trascienden de una mera visión de la educación como la materia que se imparte en un aula, sino que la escuela forma parte de una

estructura diseñada para transformar a los alumnos de una manera global, en diversas dimensiones, que le permitan desarrollarse de manera completa y satisfactoria.

2.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER

A continuación, siguiendo las competencias generales que debe seguir esta propuesta, se expone la siguiente tabla:

Competencias generales	Total	Parcial	No
G3. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.	X		
G.5 Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención	X		
G.6 Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.		X	
G.7 Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.	X		

También teniendo en cuenta las competencias específicas:

Competencias específicas	Total	Parcial	No
E.3 Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.	X		
E.4 Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.	X		

E.5 Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos. X

E.6 Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas. X

E.7 Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución X

E.8 Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica X

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 ADOLESCENCIA, FAMILIA Y PROFESORADO

Con objeto de poner en órbita el asunto del autoconcepto, debemos atender primero a factores clave que lo envuelven. Teniendo en cuenta la premisa de que el autoconcepto se basa en aquello que el individuo siente o piensa acerca de sí mismo, podemos atender a su contexto. Esta propuesta se centra en los alumnos de 1º de la ESO, los cuales están inmersos en un proceso vital llamado adolescencia y que se explica a continuación.

Como veremos más adelante, el autoconcepto no se forma en la adolescencia, sin embargo, es un período clave en su desarrollo. El autoconcepto tiene un carácter evolutivo, pero durante la adolescencia se busca la madurez y autonomía personal.

La adolescencia es el período que se comprende desde la pubertad, con el inicio de los cambios físicos gracias a la alteración hormonal, hasta la finalización del crecimiento biológico y psicológico, en constante contacto con el entorno social y con una evolución permanente durante toda la vida. Cronológicamente diversos autores la sitúan en variables rangos de edad, pudiendo ser desde los diez hasta los diecinueve años. En lo que sí parece haber unanimidad es que este proceso suele aparecer más tarde en varones.

Durante este período, como indica Eddy (2014), podemos diferenciar cuatro hitos adolescentes en esta etapa:

- Conseguir la independencia de las figuras parentales
- Preocupación por el aspecto corporal. Perseguir un aspecto que se adapte a los constructos sociales.
- Integración en el grupo de iguales.
- Desarrollo de la propia identidad.

Todos estos apartados repercutirán de una forma u otra en el desarrollo del autoconcepto del adolescente, siendo el último apartado considerado el fin último o meta más importante del período de la adolescencia.

Obviamente, se trata de un proceso fundamental en la vida del individuo, el cual puede dejar fuertes secuelas en el desarrollo humano y graves problemas psicosociales. Es por ello, que es muy importante para nuestros alumnos que el desarrollo de esta etapa se lleve a cabo de la manera correcta para construir las bases de una vida sana y feliz, con un autoconcepto positivo que permitirá esto, ya que el autoconcepto es un constructo psicológico muy ligado al desarrollo del individuo, como veremos en el siguiente apartado.

Otro aspecto importantísimo para el desarrollo del autoconcepto es el entorno familiar. La familia es algo más que una simple agrupación de personas. En ella se comparten lazos afectivos y marcan la diferencia respecto a otro tipo de grupos. Al igual que el grupo de iguales, durante la adolescencia la familia juega un papel fundamental en la formación y desarrollo del individuo. Un sistema familiar estable y afectivo proporciona a sus miembros lazos de seguridad y afecto, indispensable para un buen funcionamiento psicológico y la formación y desarrollo de un óptimo autoconcepto (García, 2003).

Por ello, actitudes, creencias, conductas o expectativas de los padres, son capaces de crear en sus hijos autoconceptos positivos o negativos, así como conductas motivacionales más enfocadas a la vida académica. La implicación de los padres en la educación de los hijos es un asunto candente actualmente. Por desgracia, las familias cada vez se implican menos en cuidar de sus hijos y conforme avanza su vida académica se despreocupan más. Este afecta tanto al desarrollo del individuo cuanto a su rendimiento académico. Múltiples estudios concluyen que una mayor implicación de las familias con sus hijos supone el desarrollo de actitudes y autoconceptos fuertes y estables que pueden

evitar posibles trastornos psicológicos. En este sentido, Au, Lau, y Lee (2009), vincularon la cohesión familiar y el autoconcepto como moderadores importantes para niños y adolescentes con relación a la depresión e ideación suicida.

Dicho esto, se comprende el por qué la familia debe ser siempre tomada en cuenta y las prácticas en el entorno familiar deben estar rodeadas de una implicación constante y envuelta en el afecto. De igual manera, esta implicación debe trasladarse a la escuela y reflejarse en la participación de esta en la educación de sus hijos.

Por último, y no menos importante, me gustaría otorgar un apartado también clave en este asunto al profesorado. El profesorado juega un rol vital en la transmisión de conocimientos de enseñanza-aprendizaje a sus alumnos. Los profesores son guías que tienen la importante labor de conducir a sus alumnos para lograr los aprendizajes que les aseguren alcanzar sus objetivos. Sin embargo, y como también veremos más adelante, el rol docente desempeña un papel fundamental en el desarrollo del autoconcepto.

No solo el docente es capaz de intervenir en el desarrollo académico del alumno, sino también en el ámbito social-personal. Y, es por eso, que el desempeño docente tiene un papel fundamental en este trabajo y se le sitúa con un poder de influencia trascendental. De ahí también la responsabilidad del cargo, tanto en una importancia a nivel formativo como actitudinal y de implicación. En este segundo ámbito, la intervención suele llevarse a cabo desde estructuras como la tutoría y a niveles de orientación.

Y es que, el docente es una persona clave en la vida de los alumnos, pues es una figura que se le presenta a los alumnos rutinariamente. Como dice Artavia (2005), la interacción educativa se evidencia cuando el docente y sus estudiantes comparten cotidianamente los procesos educativos, experiencias y sentimientos. Es por ello por lo que debemos considerar la figura docente como algo más que un mero profesor que instruye académicamente a los alumnos, pues se encuentra en una posición desde la que puede influir de manera muy positiva en ellos, tanto de forma académica como de forma psicosocial.

El planteamiento pragmático que a continuación se desarrolla en forma de propuesta educativa recoge y pone de relieve la importancia de la participación y confluencia de lo tratado hasta ahora. Es por ello por lo que estos agentes mencionados, así como los espacios oportunos para las interacciones educativas, adquieren una especial importancia

para el desarrollo de las sesiones de la propuesta de intervención, inmersas dentro del plan de acción tutorial y bajo la supervisión del equipo orientador.

3.2 AUTOCONCEPTO

Entramos ya en materia, propiamente dicha, sobre la que se fundamenta este trabajo. Definir este término es complicado, pues multitud de autores lo describen y catalogan de maneras diversas. Se trata de un constructo multidimensional, desde nuestro punto de vista, complejo, sujeto a diversas interpretaciones (Ortega, Mínguez y Rodes, 2000).

He podido comprobar como al autoconcepto se le relaciona íntimamente con la autoestima, con la personalidad o con el pensamiento. Haciendo una síntesis de todas estas definiciones, podemos proporcionar una definición clásica. El autoconcepto consiste en aquello que pensamos o sentimos sobre nosotros mismos. Se trata de una definición obvia, atendiendo a la formación de la palabra. Para completar esta, a continuación, se presentan otras aportaciones de distintos autores.

- Shavelson, Hubner y Stanton (1976) *las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta*
- Rosenberg (1979) *la totalidad de los pensamientos y sentimientos que hacen referencia al sí mismo como objeto.*
- Wylie (1979) *incluye las cogniciones y evaluaciones respecto a aspectos específicos del sí mismo, la concepción del sí mismo ideal y un sentido de valoración global, autoaceptación y autoestima general.*
- González y Touron (1992) *organización de actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.*

Como podemos comprobar, el término se presenta un tanto ambiguo conceptualmente. Lo que sí está claro es que pone a la persona, al yo, como principal protagonista.

De igual modo, a lo largo de la historia el autoconcepto ha sido comprendido de diferentes maneras. Como se puede analizar en la variedad de definiciones, el actual

concepto del término es jerárquico y multidimensional. Esto significa que el autoconcepto general estaría estructurado en varios dominios (el académico, el personal, el social y el físico) cada uno de los cuales se dividiría a su vez en subdominios, facetas, componentes o dimensiones de mayor especificidad (Axpe y Uralde, 2008). Sin embargo, los primeros esbozos sobre el autoconcepto y a lo largo de la historia se han referido a él como un término global y unidimensional. Los primeros pasos del autoconcepto se engloban en posturas filosóficas y religiosas, vinculadas al alma o al espíritu. Estas nacen a raíz de filósofos como Platón o Aristóteles, los cuales hablaban del *self*, del yo, relacionado con el alma.

No fue hasta el S.XVII que llegarían Hobbes, Descartes, Locke y Hume, entre otros, los que darían una visión más amplia al concepto hablando de términos como la ética, la experiencia o la conciencia. Hobbes hablaba de la existencia de un código ético en relación con el *self*, Descartes centraba el yo en la conciencia mientras Locke y Hume enfatizaban la experiencia como parte fundamental. Tras esto, Kant haría una importante aportación con su diferenciación del yo como sujeto y el yo como objeto, en el año 1781.

Avanzando algo más en la historia, encontramos a un psicólogo que ofrecería la primera teoría sobre el autoconcepto, demarcando las concepciones actuales de jerarquización y multidimensionalidad del concepto. Este hombre fue William James (*The Principles of Psychology*, 1890), quien retomaba la idea de la diferenciación entre el *yo sujeto* y el *yo objeto*. James señalaba al *yo sujeto* como el constructor del *yo objeto*, y a este último como el almacenador de los conocimientos sobre nosotros mismos y por tanto principal agente del autoconcepto. Este último, a su vez, se subdividiría en distintos componentes, lo que daría pie así a fundamentar una teoría sobre el autoconcepto multidimensional y jerárquica. Freud (1923) también participaría en este desarrollo de la idea de autoconcepto con su teoría del *yo*, *el ello* y *el super-yo*, como componentes creadores de la personalidad humana. Sin embargo, la llegada de las teorías conductistas frenó el avance en el desarrollo del autoconcepto, pues autores como Watson y Skinner dejaban de lado el pensamiento y la mente para centrarse únicamente en los aspectos observables de la conducta humana.

Teorías y concepciones más recientes han influido y ayudado a delimitar el término hacia lo que hoy concebimos de él, como la psicología fenomenológica, con autores como Wylie (1961), el cual habla de que la conducta de las personas se ve influenciada por experiencias pasadas y presentes, pero también por las interpretaciones que hacemos de

esas experiencias. De este modo, nuestro comportamiento no es sólo influencia del exterior, sino también de nuestras propias atribuciones a aquello que nos sucede. Otras teorías que aparecen en relación en estos momentos de finales del s.XX son tales como el aprendizaje social, otorgando importancia a los procesos internos, pero sobre todo a la conducta observable, o el cognitivismo, centrado en los procesos cognitivos del ser humano.

Concluyendo esta etapa de información evolutiva sobre el autoconcepto, cabe destacar que no es un concepto sencillo, sino que es un constructo que ha ido evolucionando a lo largo de la historia. Se ha trabajado mucho sobre él, como decíamos, otorgándole valores unidimensionales y más básicos al principio, pero que sin embargo ha ido evolucionando gracias a las aportaciones de distintos autores y teorías hacia un concepto mucho más completo y amplio, donde tienen cabida distintas dimensiones y factores. También resulta evidente que no es un concepto heredado, sino que es una formación constante por la que pasa una persona que está en contacto con el entorno. Todavía hoy cuesta acotar el término, puesto que los distintos investigadores presentan distintas teorías y formas sobre lo que consideran autoconcepto, sin embargo, en este trabajo presentaré el concepto que me parece más adecuado a la intervención realizada.

La mayoría de los autores engloban al autoconcepto dentro de tres actitudes o factores relacionados con el yo, estos son cognitivos, afectivos y conativos. Los factores cognitivos están vinculados a los pensamientos y podría decirse que los más estrechamente relacionados con el autoconcepto. Los afectivos son aquellos que tienen que ver con los sentimientos y se vinculan al desarrollo de la autoestima. Por último, los aspectos conativos están relacionados con el comportamiento humano y la autoeficacia. Como vemos, la autoestima se encuentra dentro del autoconcepto, como factor vital en el proceso de desarrollo de la persona. La autoestima es, por tanto, un componente fundamental para todos los procesos que engloba la vida humana, tanto académicos, como sociales o familiares. De esta manera podemos decir que los sentimientos positivos que uno genera sobre sí mismo le ayudarán en la vida a afrontar los problemas que se presenten de una manera más eficaz y competente que una persona que genera sentimientos negativos. De aquí, la importancia de tener una buena autoestima y, por tanto, un buen autoconcepto.

Podemos diferenciar también cuatro grandes grupos o dimensiones del autoconcepto, los cuales se podrían dividir a su vez en subdominios o facetas. Estos grandes grupos son

el autoconcepto físico, el personal, el social y el académico. El autoconcepto físico juega un papel fundamental cuanto al bienestar personal y en la prevención de trastornos y dificultades de conducta. El autoconcepto personal hace referencia a la concepción de uno mismo como individuo, mientras que el social se refiere a las habilidades sociales y competencias durante la interacción social. Por último, y el cual más nos atañe en este trabajo, es el autoconcepto académico, centrado en las competencias académicas de los alumnos. Obviamente, son dimensiones altamente interconectadas entre sí pero que tienen sus características propias. El siguiente punto de esta fundamentación teórica se centrará en el autoconcepto académico, pero sin olvidar la capacidad de influencia que tienen el resto de las dimensiones en este.

3.3 AUTOCONCEPTO ACADÉMICO

En este punto encontramos uno de los grandes grupos en los que se puede subdividir el autoconcepto, el cual como ya he dicho, está íntimamente ligado al resto de grupos o divisiones que formarían el autoconcepto general.

El autoconcepto no es algo heredado, sino que es un constructo variable a lo largo de los años que se desarrolla mediante las experiencias de las personas en relación con su entorno. Es algo que se va desarrollando desde bien pequeños, y que, aunque pensemos que no es posible, incluso en la etapa de la escuela infantil ya podemos empezar a desarrollar un autoconcepto positivo o negativo. En este momento, hasta el mes de nacimiento del alumno influye. A los efectos acaecidos a raíz de la diferencia cronológica en grupos de alumnos de un mismo año se le conoce como edad relativa. Estos agrupamientos se dan en el sistema educativo y los efectos de la edad relativa pueden llegar a ser muy notorios, sobre todo en los primeros años de escolarización. Y, ¿esto qué tiene que ver con el autoconcepto? Bien, pongamos un ejemplo. Un niño de 5 años nacido en el mes de enero se encuentra en la misma clase que otro compañero del mismo año, pero del mes de noviembre. El niño nacido en el mes de enero consigue sacar las actividades adelante sin ningún problema y es alabado por la profesora. Mientras, el niño del mes de noviembre suele necesitar ayuda y no recibe apenas halagos. Aquí ya se están comenzado a formar autoconceptos muy distintos. Por tanto, la edad relativa puede jugar un papel importante a la hora de desarrollar el autoconcepto, que luego tiene consecuencias a largo plazo como mayor probabilidad en la repetición de curso, menores

competencias en la capacidad de toma de decisiones o bajos recursos académicos. De esta manera, la figura del docente cobra un papel fundamental en esta etapa. Podemos decir que durante la etapa de la educación infantil y primaria el autoconcepto del niño viene dado por lo que los otros perciben y le transmiten. Una etapa importante en el desarrollo del autoconcepto ya que se recibe mucha información.

Es por ello por lo que, desde este trabajo, se considera al autoconcepto como un valor. Un valor propio, sobre el cual se puede y debe trabajar. Y un buen momento para trabajarlo, y sobre el cual se desarrolla el siguiente programa de intervención, es la adolescencia. En este momento entraríamos en otra etapa del autoconcepto, jugando un papel fundamental las interacciones sociales y en la que el adolescente busca definirse en un contexto en el que las crisis de identidad son propias de la etapa. Durante esta época el adolescente intenta buscar su identidad mediante preguntas internas tales como ¿quién soy?, preguntas referidas al yo. Y, como ya he dicho, muy importante también las relaciones entre iguales para el desarrollo del autoconcepto. Como relata Tamayo (1986), la opinión de los otros también es un aspecto fundamental en la formación del autoconcepto y durante la interacción social se asumen y asignan roles por los que hay un intercambio de percepciones, sentimientos y expectativas, los cuales serán parte significativa del modelado del autoconcepto. Durante la etapa del alumno en la escuela se experimentan multitud de situaciones que favorecen el desarrollo de las dimensiones cognitiva, social, emocional y física, cosa que repercute también en la formación de los grandes grupos de autoconcepto.

Existen autores como Shavelson, Hubner y Stanton (como se cita en Marsh, 1990) que reconocen dos únicas dimensiones dentro del yo: la dimensión académica y la no académica. En este caso se subdivide a la dimensión académica en los dominios matemático, lectura y académico general. Un aspecto fundamental en este desarrollo del rendimiento académico son las atribuciones causales de los alumnos de éxito y fracaso. Estas atribuciones giran entorno al cuestionamiento de los alumnos del porqué de sus éxitos o fracasos escolares. Weiner (2000) defiende que los alumnos atribuyen estos éxitos y fracasos en función de cuatro elementos: habilidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte. También diferencia tres dimensiones, que son locus de causalidad, estabilidad y controlabilidad.

No obstante, es obvio que la escuela también es principal partícipe dentro de estas atribuciones. Es bien conocida la crítica actual a la educación por la que se defiende que

la escuela no está orientada hacia todos los alumnos, sino que se centra en aprendizajes memorísticos y poco pragmáticos. Estos aprendizajes entorno a materias específicas que no dan pie a la flexibilización puede llegar a frustrar a aquellos alumnos que no tengan este tipo de capacidades. En este caso, las atribuciones de fracaso aumentarían. También debemos tener en cuenta, al igual que en cualquier etapa educativa, la importancia que tiene el rol del docente a la hora de generar estas atribuciones.

En este punto es donde entra el rendimiento académico y su relación con las atribuciones, ya que diversas investigaciones demuestran que hay una vinculación entre ellas. De esta manera, si un alumno tiene atribuciones positivas entorno a su habilidad y esfuerzo, su rendimiento académico se verá favorecido. En cambio, si un alumno tiene atribuciones negativas entorno a estos conceptos, su rendimiento puede descender. Si, por otro lado, analizamos la relación entre autoconcepto académico y rendimiento académico podremos comprobar cómo están interrelacionadas de manera recíproca. Arancibia (1990) cuentan que si un estudiante tiene una buena imagen de sí mismo será más capaz de enfrentarse a nuevos retos o tareas que un alumno que piense que no tiene la capacidad. De igual manera, un estudiante que logre un buen rendimiento académico tendrá una imagen positiva de sí mismo y aumentará sus posibilidades de éxito a lo largo de su vida.

Un último concepto que me gustaría relacionar en este apartado y que es un elemento nuclear del autoconcepto es el de la motivación. La motivación es un factor clave a la hora de llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje. Es un valor difícil de encontrar, pero preciso para llevar a cabo la gran parte de tareas que envuelven nuestra vida diaria. En el ámbito educativo, actualmente cuesta captar la atención de los alumnos del s.XXI, inmersos en las nuevas tecnologías y con cantidad de estímulos a su alcance. A la escuela se le presenta el gran reto de captar la atención y motivar a este nuevo perfil de alumno, el cual tiene a su alcance un sinfín de información. Es por ello, que la motivación cobra un papel fundamental hoy en día. En la motivación para el aprendizaje influyen múltiples factores, pero estos no actúan de forma independiente, sino que la influencia de cada factor depende de la interacción que ocurra con el resto de los factores (García Legazpe, 2008). Por tanto, el autoconcepto académico se incluye dentro de estas variables motivacionales y es considerado como la percepción del estudiante sobre su capacidad en la escuela (Palomo, 2014). Así pues, el autoconcepto juega un papel importante en el control motivacional, pero no debemos olvidar un concepto, y es que estamos atribuyendo a la escuela un papel de mucho peso en cuanto a los procesos

educativos, pero debemos recordar que los alumnos deben disponer de esa voluntariedad por su parte que les haga alcanzar los objetivos.

En definitiva, hemos podido comprobar la importancia que tiene el autoconcepto en los procesos vitales, pero también en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Y este último asunto es el que nos incumbe, pues desde la escuela es importante trabajar a favor de todo aquello que pueda ayudar a los estudiantes a conseguir las metas propuestas. Como ya he dicho, sobre el autoconcepto se puede y debe trabajar, por lo que la escuela debe tener una guía de intervención que posibilite este trabajo. Esta guía debe ser una propuesta global, es decir, que todos los agentes de la comunidad educativa se vean involucrados y participen. Es por ello, que esta ha sido la fundamentación teórica entorno a mi propuesta, y que deja en evidencia la necesidad de tener en cuenta al autoconcepto como un elemento que influye altamente en los resultados académicos y en la formación global de los alumnos.

De la misma manera, quisiera dejar constancia de diversos estudios e investigaciones que se han realizado entorno a este concepto, como por ejemplo el que vincula Relaciones entre autoconcepto académico, atribuciones de éxito y fracaso, y rendimiento académico en escolares preadolescentes (Moreano, 2005) u otro el cual establece relaciones entre el autoconcepto y el rendimiento académico en adolescentes (Agapito, Calderón, Cobo y Rodríguez, 2013).

4. PLAN DE INTERVENCIÓN

4.1 NATURALEZA DE LA PROPUESTA

Esta propuesta nace a raíz de una toma de conciencia durante mi formación académica. Durante esta formación, hemos tratado el tema del autoconcepto como un valor fundamental tanto en la educación como en el desarrollo personal en general. El autoconcepto puede trabajarse desde la escuela como una parte más de la formación global del alumno, ya que es un aspecto que va a repercutir tanto en su rendimiento como en su desarrollo personal.

Así pues, decidí abordar el tema como una propuesta de intervención, ya que me parece vital analizar y atender a las necesidades educativas, pero sobre todo actuar para solventarlas.

Esta propuesta, entonces, surge a partir de un pensamiento personal, por el cual creo que es posible trabajar de manera conjunta con diversos agentes educativos. La coordinación y cooperación en este ámbito enriquece la formación de los alumnos, pero también mejora el funcionamiento de la escuela.

El autoconcepto es un valor que se puede y debe trabajar desde la escuela desde una perspectiva integradora de los conocimientos en base a la formación global de los alumnos.

4.2 CONTEXTUALIZACIÓN

En este apartado busco concretar algo más la exposición de lo que es mi propuesta y dónde se va a desarrollar. Para ello, y para que sea más claro y visual, subdividiré este apartado.

4.2.1 El centro

Esta propuesta de intervención se ubica en la ciudad de Valladolid, concretamente en el Instituto Zorrilla. Este instituto se encuentra en un emplazamiento céntrico de la ciudad. Es un centro que posee más de 170 años de historia. El Instituto recibe su nombre del Poeta Vallisoletano José Zorrilla y Morál, nacido en esta ciudad en el año 1817 y autor entre otras obras de Don Juan Tenorio.

Actualmente, el centro acoge a una gran cantidad de alumnos, con cinco grupos por cada curso de la ESO, seis grupos en Bachiller, además de los ciclos formativos. Cabe destacar que el IES Zorrilla es centro de escolarización preferente de alumnos con discapacidad motórica. Por tanto, la oferta educativa del centro es la siguiente en estos momentos:

- Educación Secundaria Obligatoria
- Bachillerato
- Técnico en Actividades Comerciales
- Técnico Superior en Comercio Internacional
- Técnico Superior en Marketing y Publicidad

- Técnico Superior en Transporte y Logística

Como se puede comprobar, el Zorrilla es un centro histórico y dedicado desde hace mucho a la labor educativa, con unas instalaciones predilectas para ello. Sus alumnos vienen de distintos barrios de los alrededores, así como de distintas etnias y culturas. El centro funciona y se organiza muy bien, con un gran equipo directivo que lucha por ello. De igual manera, la coordinación entre departamentos y agentes educativos es muy cercana, algo que facilita mucho la tarea educativa. Los alumnos están controlados en todo momento, y se les atiende de una manera muy individualizada para que puedan conseguir sus objetivos.

4.2.2 El departamento de orientación

Según la ORDEN EDU/1054/2012, los departamentos de orientación se integran en los institutos de educación secundaria, institutos de educación secundaria obligatoria, centros de educación obligatoria, centros integrados de formación profesional y en centros de educación de personas adultas.

En el instituto Zorrilla, el departamento de orientación está bien coordinado y compenetrado. Cuenta con todas las figuras disponibles posibles dentro de un departamento de orientación de un IES. Estas son las siguientes:

- ✓ Orientadora
- ✓ Profesorado de apoyo a los ámbitos
- ✓ Profesorado técnico de formación profesional de servicios a la comunidad
- ✓ Maestros especialistas en pedagogía terapéutica y en audición y lenguaje
- ✓ Profesorado de apoyo a educación compensatoria

Al ser un centro de escolarización preferente de alumnos con discapacidad motórica, el departamento de orientación también contaba con la presencia de una fisioterapeuta y dos auxiliares técnicos educativos.

Es importante conocer el contexto del departamento de orientación ya que se trata de nuestro ámbito de actuación. Así pues, la siguiente propuesta se inserta dentro de este departamento, concretando, dentro de las funciones que, según la ORDEN EDU/1054/2012, están dirigidas al apoyo a la acción tutorial.

Es decir, esta propuesta de intervención está incluida dentro del Plan de Acción Tutorial del centro, contribuyendo en su desarrollo y evaluación.

4.2.3 Descripción del caso

Una vez delimitado el ámbito de actuación, paso a describir en qué consiste. Se trata de un plan de actuación transversal. Es decir, se incluye dentro del Plan de Acción Tutorial, pero pretende trabajar tanto con alumnos, como con profesores y familias. El fin último es mejorar el autoconcepto de nuestros alumnos, pero para ello debemos trabajar también con el resto de los agentes que participan en su formación y desarrollo.

Con los alumnos trabajaremos durante las sesiones de tutoría mediante distintas actividades que más adelante se detallarán. Con los profesores vamos a reunirnos en las sesiones predispuestas para tratar las tutorías durante las reuniones de tutores. Mientras, y este es el agente educativo más complicado ya que su participación es libre y voluntaria, con las familias trabajaremos mediante reuniones extraescolares voluntarias. Aquello de lo que se tratará vendrá detallado en la parte de actividades, al igual que el resto de las cuestiones pendientes.

4.2.4 Destinatarios

- **Alumnos.** Los alumnos a los que va dirigida esta propuesta son los estudiantes de todos los cursos de 1º de la ESO del centro. Esta decisión ha sido tomada al ser el primer año de un nuevo ciclo. De esta manera, podemos comprobar cómo llegan nuestros alumnos de motivados y con qué nivel de autoconcepto a este curso. Gracias al cuestionario pretest realizado podemos comprobarlo. De igual manera, y gracias al post test, podremos saber si su autoconcepto ha variado en su primer curso de la ESO y si con el respaldo de esta intervención ha mejorado. Los alumnos de este curso tienen una edad entre los 12 y 13 años, sin haber repetido. En estos cursos conviven alumnos de diferentes nacionalidades y etnias. Tienen prohibido el uso de la tecnología, salvo en las asignaturas predispuestas a ello o excepcionalmente si el profesor lo permite. Obviamente, se trata de los agentes principales de la intervención y hacia quienes están dirigidos los beneficios de esta.

- **Profesores.** Los tutores de estos cinco grupos de 1º de ESO también serán partícipes de la intervención. Es importante que los docentes asuman su rol de agentes activos para la transformación de los alumnos. Deben desempeñar un papel activo e involucrarse en la propuesta. Con ellos se trabajará durante las reuniones de tutores.

- **Familias.** Las familias forman parte fundamental de la comunidad educativa. Es de vital importancia la participación de estas en la educación de sus hijos. Actualmente, podemos observar un decaimiento en esta participación de las familias en la escuela, sobre todo conforme avanza la vida académica de sus hijos, lo que repercute de manera negativa en sus resultados. Por ello, esta propuesta quiere contar con ellos como pilar fundamental para llevarla a cabo y que sea exitosa. Aunque se trate de una participación siempre voluntaria, se confía en el interés por el bienestar de nuestros estudiantes.

4.3 OBJETIVOS

4.3.1 Generales

- ✓ Que los alumnos comprendan qué es el autoconcepto y sean conscientes de la visión que tienen de sí mismos.
- ✓ Que los alumnos trabajen y avancen sobre todas las dimensiones que comprende el autoconcepto.
- ✓ Que los alumnos sean partícipes de los procesos educativos fomentando aprendizajes prácticos y significativos.
- ✓ Que todos los agentes educativos involucrados en el proceso participen de forma activa en él.
- ✓ Comprobar si el autoconcepto es un valor sobre el que se puede trabajar y avanzar.
- ✓ Beneficiar el bienestar personal y el rendimiento escolar de los alumnos.

Los objetivos específicos están incluidos en los cuadros correspondientes a las actividades realizadas en las sesiones.

4.4 CONTENIDOS

Los contenidos a tratar durante la propuesta de intervención giran entorno al propio conocimiento en sus distintos ámbitos y dimensiones, así como mantener una relación positiva consigo mismo. Estos contenidos giran en torno a tres ejes:

- Contenidos conceptuales: El descubrimiento y conocimiento de la clase hacia términos referidos al autoconcepto como la autoestima, el autoconocimiento, la aceptación, la frustración...
- Contenidos procedimentales: Los alumnos serán partícipes de su propio proceso de autoconocimiento de una forma activa, mediante el plan de actividades.
- Contenidos actitudinales: Se pretende alcanzar un objetivo general que involucre al alumno de tal manera que desarrolle métodos activos y posibilidades de cambio y adaptación.

Los contenidos principales a tratar durante este trabajo son aquellos obtenidos a raíz de la investigación acerca del autoconcepto. Por tanto, aquellos contenidos extraídos de las dimensiones del autoconcepto, como son el físico, personal, social y académico.

4.5 METODOLOGÍA

Esta propuesta se sustenta metodológicamente principalmente en dos modelos. El primer modelo es el integrador, basado en la concepción de la educación que fomenta la formación en habilidades personales y sociales que pueden desarrollar un autoconcepto multidimensional positivo. De esta manera, entiende al autoconcepto como dinámico y activo, de tal forma que haya posibilidades de cambio y mejora. El entorno y el ambiente del estudiante también son parte fundamental para atender a la realidad social dentro del modelo integrador. Hewitt (2007) nos cuenta que el proyecto integrador también es una estrategia pedagógica de impacto social.

El segundo modelo que tenemos en cuenta en este trabajo, el cual está altamente vinculado al anterior, es el modelo constructivista. Es un modelo ampliamente extendido en los ámbitos educativos por el cual el alumno es partícipe activo de sus propios procesos de aprendizaje, mientras que el profesor es un guía facilitador de los mismos. El

constructivismo tiene como fin que los alumnos alcancen aprendizajes significativos, es decir, que el alumno atribuya significados relevantes a aquello que aprende gracias a sus conocimientos previos al respecto. Al igual que el anterior modelo, defiende la educación como un constructo de formación completa, no únicamente centrado en aprendizajes conceptuales sino como un proceso pedagógico que atienda de igual manera a contenidos procedimentales y actitudinales. La educación constructivista como metodología diaria, es transformadora de la realidad y busca incidir en la misma (Bejar y Quispe, 2020).

Son, por tanto, dos modelos que entienden la educación desde una perspectiva global y transformadora, que acoge al entorno como parte activa de los procesos de enseñanza-aprendizaje y sitúan al alumno como partícipe activo en ellos. De esta manera, se entiende que el autoconcepto entra dentro de la concepción de educación y que tiene posibilidades de mejora.

En definitiva, y como he defendido hasta ahora, esta metodología principalmente busca una intención pragmática, acabando con dogmas educativos tradicionales, o complementándolos con la intención de abordar la educación de una manera global, transformadora y práctica.

4.6 PLAN DE ACTIVIDADES

4.6.1 Cronograma

El cuestionario que evalúa el autoconcepto y la autoestima de los alumnos, el Autoconcepto Forma 5 (AF5), fue pasado a las clases de 1º de la ESO en el mes de febrero, utilizando un pequeño espacio al comienzo de la tutoría.

Por esta razón, se decidió iniciar la propuesta de intervención en el mes marzo. Un mes que no tiene días de fiesta y por tanto idóneo para tener una continuidad en la intervención.

Los alumnos reciben la intervención durante este mes en las horas previstas de tutoría para cada grupo. Como se ha explicado, cuatro sesiones correspondientes a las cuatro tutorías semanales que tiene el mes. De la misma manera, los tutores reciben su parte correspondiente en las reuniones de tutores previas a las tutorías que les corresponden.

Por otro lado, preferiblemente durante la primera semana de marzo, se debe convocar a las familias para acudir al centro para una sesión de una hora por la tarde.

Visto en modo cronograma quedaría de la siguiente manera:

Marzo	SESIONES					
	Autoconcepto físico	Autoconcepto personal	Autoconcepto social	Autoconcepto académico	Reunión familias	Reunión tutores
1 ^a semana	X				X	X
2 ^a semana		X				X
3 ^a semana			X			X
4 ^a semana				X		X

4.6.2 Sesiones

Como hemos visto anteriormente, los destinatarios de esta propuesta se dividen en alumnos, profesores y familias. Pues bien, cada uno de estos colectivos tendrá unas sesiones específicas sobre las que trabajar. Así, comenzaremos por lo que sería el grueso de la propuesta, los alumnos, y seguiríamos con los otros dos agentes educativos.

ALUMNOS

Con los alumnos vamos a realizar la mayoría de las sesiones de la propuesta, puesto que son los principales protagonistas y hacia quienes van dirigidos los objetivos principales. Con ellos vamos a trabajar sobre todo en sesiones dinámicas. Como se ha señalado en la fundamentación teórica, el autoconcepto aparece dividido por múltiples autores según cuatro dimensiones; física, personal, social y académica. Este es el esquema que seguiremos durante las sesiones, atendiendo de forma específica a cada una de ellas. Por lo tanto, y como hemos visto que todas están interconectadas entre sí, es importante desarrollarlas correctamente para obtener un buen autoconcepto general. De modo que vamos a dedicar una sesión para abordar cada una de estas cuatro dimensiones, en total cuatro sesiones en esta propuesta dirigida a los alumnos. Estas sesiones serán llevadas a cabo durante los 50 minutos de la tutoría semanal y estarán dirigidas por los tutores de

cada grupo, que previamente habrán obtenido las pertinentes indicaciones del orientador/a.

A continuación, vamos a ver qué se trabajará en cada sesión.

➤ **Sesión N° 1. AUTOCONCEPTO FÍSICO.**

Al ser la primera sesión el primer paso a seguir es explicar el proceso que se va a llevar a cabo a los alumnos. Haremos una presentación inicial en la que abordaremos el tema del autoconcepto, sin embargo, antes de empezar el profesor deberá crear un debate para que los alumnos discutan aquellos conocimientos previos que tienen sobre el autoconcepto.

Tras estas primeras impresiones, el profesor procederá a explicar y ahondar un poco más al respecto del término. Así, los alumnos podrán contextualizar aquello que van a tratar. Como he dicho, en esta ocasión se tratará de forma más específica el autoconcepto físico. En esta parte entra la flexibilidad propia de la labor educativa, es decir, para la exposición y explicación del concepto el profesor puede valerse de la metodología que prefiera, ya bien mediante la utilización de un video o bien preguntando por clase o explicando de manera tradicional.

Como he dicho, las actividades que se realicen tendrán un tinte pragmático que será reflejado en forma de dinámicas de clase. Durante esta sesión centrada en el autoconcepto físico, realizaremos una única dinámica. Al tratarse de la primera sesión y habiendo tenido que introducir el término, una sola dinámica será la apropiada para ajustarse al tiempo. De la misma manera, el autoconcepto físico podría ser la dimensión más controvertida para tratar en el aula. Por ello, esta dinámica estará centrada principalmente en el autoconocimiento, y más adelante será complementada por el resto de las dinámicas de las sucesivas sesiones.

DINÁMICA N°1	
NOMBRE	Autoconocimiento físico
DESCRIPCIÓN	Por parejas, cada alumno deberá presentarse y describirse al otro. Este deberá realizar un dibujo en relación con las palabras de su compañero. Después, cada

	alumno presentará y describirá a su pareja frente a la clase.
OBJETIVO	El objetivo de la dinámica es el autoconocimiento propio y poder describirse físicamente frente a otra persona. Esto también nos permitirá conocer el pensamiento que cada alumno tiene de sí mismo y poder detectar si hay algún trastorno sobre el que poder trabajar posteriormente desde el departamento de orientación.
UBICACIÓN	Aula ordinaria de 1º ESO.
RECURSOS	Folio y bolígrafo.
DESTINATARIOS	Todos los alumnos del grupo correspondiente.
DURACIÓN	20 minutos aproximadamente.

La sesión terminará con un pequeño debate en base a las conclusiones obtenidas por los alumnos, donde poder presentar aquello que han aprendido y su perspectiva al respecto de las dinámicas.

➤ **Sesión N° 2. AUTOCONCEPTO PERSONAL.**

En esta segunda sesión vamos a centrarnos en el autoconcepto personal. Es una sesión que obviamente complementa la anterior y por la que las siguientes seguirán su cauce. Es una dimensión muy importante dentro del autoconcepto y que tiene muchas dinámicas con las que trabajar en clase.

La sesión comenzará como la anterior, con una breve charla previa y exposición del profesor sobre el autoconcepto personal. Tras esto, pasamos directamente a las dinámicas, ya que en este caso serán dos y debemos aprovechar el tiempo.

DINÁMICA N°1	
NOMBRE	Mano de la verdad
DESCRIPCIÓN	En esta dinámica vamos a trabajar de manera individual. Cada alumno dibujará su mano sobre un folio. En cada uno de los dedos el alumno deberá escribir una cualidad que le represente y posteriormente decorar la mano a su

	gusto. El profesor podrá aportar una lista de cualidades para aquellos alumnos que presenten más dificultades a la hora de auto examinarsen en estos términos. De esta manera, los alumnos guardarán sus manos para cuando necesitan una motivación a la hora de realizar una tarea y puedan creer en sí mismos y sus cualidades.
OBJETIVO	El objetivo es trabajar el autoconcepto personal y reconocerse a sí mismos de forma positiva, así como trabajar la motivación.
UBICACIÓN	Aula ordinaria de 1º ESO.
RECURSOS	Folio, bolígrafo y rotuladores.
DESTINATARIOS	Todos los alumnos del grupo correspondiente.
DURACIÓN	15 minutos aproximadamente.

DINÁMICA N°2	
NOMBRE	El vendedor
DESCRIPCIÓN	También individualmente, los alumnos van a tener que escribir una carta vendiéndose a sí mismos. Es decir, como si de un vendedor se tratase, van a tener que describir sus cualidades, metas futuras, sueños o propósitos de forma escrita. La intención es hacerlo de una manera positiva y transparente para encandilar al resto. Tras esto, los alumnos leerán la carta a sus compañeros. De esta manera también compartirán con el resto lo que piensan de sí mismos.
OBJETIVO	El objetivo es saber identificar sus cualidades y describirse, así como enfocarse a aquello que deben mejorar y lo que quieren conseguir.
UBICACIÓN	Aula ordinaria de 1º ESO.
RECURSOS	Folio y bolígrafo.
DESTINATARIOS	Todos los alumnos del grupo correspondiente.
DURACIÓN	20 minutos aproximadamente.

En esta ocasión también realizaremos un pequeño debate a modo de conclusión de la sesión, extrayendo las ideas clave y aquello que han considerado importante de la sesión.

➤ **Sesión N° 3. AUTOCONCEPTO SOCIAL.**

Esta dimensión es vital para trabajarla en clase, pues se trata de un entorno predilecto para ello además de una de las finalidades últimas de la educación que es la vida en sociedad. Por ello, es importante trabajar para que se desarrolle un correcto clima en el aula, pasando porque los alumnos tengan habilidades y herramientas sociales que les permitan relacionarse con sus iguales. En esta ocasión, vamos a realizar dinámicas cooperativas que permitan el conocimiento mutuo de los compañeros, así como desarrollen sentimientos positivos tanto personales como de grupo. Tras la explicación del profesor del autoconcepto social, comenzamos con nuestras dinámicas.

DINÁMICA N°1	
NOMBRE	La silueta
DESCRIPCIÓN	Durante esta dinámica los alumnos dibujarán en un folio la silueta de su cuerpo y la dejarán encima de su mesa. En este momento, los alumnos podrán moverse libremente por el aula. La intención es que los alumnos vayan acercándose a la mesa de sus compañeros para escribir sobre su silueta mensajes sobre aspectos y cualidades positivos que opinen sobre ellos. Los alumnos regresarán a sus mesas y observarán los mensajes positivos sobre sí mismos.
OBJETIVO	El objetivo de esta dinámica es fomentar el respeto entre iguales y aumentar la autoestima y autoconcepto de los alumnos mediante la ayuda del grupo.
UBICACIÓN	Aula ordinaria de 1° ESO.
RECURSOS	Folio y bolígrafo.
DESTINATARIOS	Todos los alumnos del grupo correspondiente.
DURACIÓN	20 minutos aproximadamente.

DINÁMICA N°2	
NOMBRE	Las emociones
DESCRIPCIÓN	En esta dinámica el profesor proporcionará una ficha que servirá de guía para esta actividad. En esta ficha los alumnos encontrarán distintas caras con expresiones representativas; tristeza, preocupación, alegría, entusiasmo... Los alumnos se levantarán frente la clase y deberán escoger una emoción para representar y que el resto de los compañeros consigan adivinarla.
OBJETIVO	El objetivo de esta dinámica es reconocer nuestras propias emociones mediante nuestras expresiones, así como la del resto de personas.
UBICACIÓN	Aula ordinaria de 1° ESO.
RECURSOS	Los recursos serán de una ficha de emociones proporcionada por el departamento.
DESTINATARIOS	Todos los alumnos del grupo correspondiente.
DURACIÓN	20 minutos aproximadamente.

La clase terminará con la puesta en común de las opiniones del grupo y los sentimientos desarrollados durante la sesión.

➤ **Sesión N° 4. AUTOCONCEPTO ACADÉMICO.**

Llegamos a la última dimensión a tratar y quizás la más relacionada con el aspecto educativo. Llegados a este punto tenemos acumulados todos los conocimientos del autoconcepto proporcionados por las otras dimensiones. Es momento de ahondar en la parte académica del autoconcepto y lo haremos como hasta ahora, iniciando brevemente el concepto en grupo y trabajándolo de forma práctica mediante dinámicas.

DINÁMICA N°1	
NOMBRE	Controlando las interpretaciones
DESCRIPCIÓN	Un aspecto muy importante en el autoconcepto son las interpretaciones que le otorgamos a las cosas o los

	<p>problemas. Es por ello, que en esta ocasión vamos a realizar una actividad para adjuntar interpretaciones realistas a nuestros problemas académicos. Para ello, individualmente, los alumnos escribirán en un folio un problema académico que tengan actualmente y le otorgarán una interpretación realista pero positiva. Por ejemplo, si un alumno escribe que no sabe hacer ecuaciones, deberá escribir a continuación que si atiende en clase y práctica en casa aprenderá a hacer las ecuaciones.</p>
OBJETIVO	<p>El objetivo de esta actividad es que los alumnos aprendan a controlar sus pensamientos e interpretaciones académicas negativas, y que sean capaces de reconvertirlas en objetivos positivos pero realistas. De esta manera, su autoconcepto académico se verá beneficiado.</p>
UBICACIÓN	<p>Aula ordinaria de 1º ESO.</p>
RECURSOS	<p>Folio y bolígrafo.</p>
DESTINATARIOS	<p>Todos los alumnos del grupo correspondiente.</p>
DURACIÓN	<p>15 minutos aproximadamente.</p>

DINÁMICA N°2	
NOMBRE	<p>Ficha de propósitos</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Esta actividad individual está centrada en los retos que los alumnos se pongan para las asignaturas en las que más dificultad tengan. Se trata de hacer una ficha en la que los alumnos se marquen ciertos objetivos realistas que conseguir en cada asignatura.</p>
OBJETIVO	<p>El objetivo es que los alumnos adquieran responsabilidades y se motiven para alcanzar aquellos retos que ellos mismos se han marcado y que realmente piensan que son alcanzables en base a sus posibilidades académicas. Esta dinámica requiere de responsabilidad individual y madurez. La ficha se desarrollará en clase pero el seguimiento de la misma vendrá marcado por los objetivos de los alumnos durante las próximas semanas. Por lo tanto, aunque el taller de autoconcepto y las dinámicas terminen, este propósito se mantendrá en el</p>

	tiempo y podrá generar una práctica habitual en los alumnos.
UBICACIÓN	Aula ordinaria de 1º ESO.
RECURSOS	Folio, bolígrafo y ficha de propósitos proporcionada por el departamento o realizada en clase.
DESTINATARIOS	Todos los alumnos del grupo correspondiente.
DURACIÓN	20 minutos aproximadamente. Seguimiento durante el curso.

Por último, queda reflexionar en grupo sobre la sesión y aportar las últimas impresiones de los talleres. Es importante que en este punto el profesor, como guía e instructor de la propuesta de intervención sobre el autoconcepto, sea capaz de aportar unas pinceladas finales que reciban los alumnos como una síntesis y conclusión acerca de lo trabajado y aprendido en las dinámicas.

PROFESORES

Los profesores son el segundo gran grupo al que va dirigida esta propuesta que, aunque no sean los beneficiarios últimos de la intervención, son partícipes activos de ella. Como hemos visto anteriormente, para la formación de un correcto autoconcepto en los alumnos el profesorado juega un rol vital, es por ello que también es necesario otorgarles pautas e indicaciones al respecto para que desarrollen su actividad de manera adecuada.

En este caso, los tutores van a ser los que desarrollen y guíen las sesiones de la propuesta de intervención, ya que recordemos que esta propuesta se adhiere al Plan de Acción Tutorial del centro. De esta manera, las reuniones de tutores de 1º de la ESO previas a cada sesión serán utilizadas para tratar las mismas.

Esta colaboración con los docentes consiste en una socialización para otorgarles una guía práctica sobre cómo llevar a cabo las sesiones de la mejor manera posible, así como para aclarar pautas e indicaciones que sirvan para mejorar el autoconcepto de los alumnos.

En primer lugar, a los tutores también se les hará una breve explicación sobre el autoconcepto y sus dimensiones, así de cómo puede afectar positiva o negativamente en nuestros alumnos.

A continuación, detallaremos cómo será la cada sesión y las dinámicas que en ella se van a trabajar, atendiendo a las posibles cuestiones que planteen los tutores. Esto lo haremos siempre en cada sesión.

Entramos ahora en las pautas o indicaciones que vamos a dar a los tutores para implementar la intervención. Se las ofrecemos de forma esquemática para que les sea más fácil seguirlas. Las trataremos conjuntamente en las sesiones de forma oral y también se les proporcionará una copia impresa.

- ✓ Es importante crear un clima de aula basado en el respeto y la confianza. El profesor es ejemplo tomado por los alumnos, por lo que debe iniciar él las relaciones de confianza y afecto con los alumnos.
- ✓ La comunicación debe ser un punto clave a la hora de tratar con los alumnos, sabiendo escuchar e identificar lo que otra persona quiere expresar.
- ✓ Promover la participación y autonomía de los alumnos.
- ✓ Los comentarios hacia los alumnos deben ser constructivos, claros, específicos y dirigidos a la tarea que se está realizando. Con esto se intenta no catalogar a nuestros alumnos y dirigir nuestros comentarios hacia una tarea puntual y concreta, que si sale mal podrán mejorar en un futuro.
- ✓ Apoyar y reforzar las fortalezas de los alumnos, creando así un clima motivador.
- ✓ Fomentar la autoevaluación de los alumnos, creando actitudes críticas, pero también de autoconocimiento y de reconocimientos de cualidades y habilidades. También es importante mantener feedback con los alumnos.
- ✓ La evaluación debe ser individualizada, atendiendo a la diversidad que presentan los alumnos y a las características y necesidades de cada uno de ellos. Los resultados evaluativos positivos generarán autoconceptos positivos.
- ✓ Los tutores deben comprender la importancia de las tutorías sobre sus alumnos, al igual que su rol educativo en la formación del autoconcepto positivo.

Los profesores deben ser conscientes de que son capaces de crear autoconceptos positivos en los alumnos, pero también negativos. Son una figura adulta de la que los alumnos extraen muchas conclusiones, por lo que sus comentarios pueden ser de especial trascendencia. También se trata de una figura de poder dentro del aula y con la que los alumnos comparten muchas horas. De ahí la importancia de tener estas indicaciones muy en cuenta. Es por ello por lo que los tutores adjuntarán estas indicaciones vía email a

todos los profesores que imparten docencia a los grupos de 1º de la ESO, para que estas pautas se hagan extensibles a todas las asignaturas.

Con la colaboración del profesorado podemos modificar enormemente los autoconceptos de los alumnos y cooperar para que estos consigan lograr sus objetivos académicos.

En definitiva, el rol docente en la formación del autoconcepto de los alumnos ha quedado demostrado. La inclusión de los docentes en la tarea de formar un autoconcepto positivo es muy importante y se requiere de una concienciación y participación activa.

FAMILIAS

Las familias son una parte fundamental en la comunidad educativa. Su colaboración en la escuela es fundamental para un correcto desempeño de la calidad educativa, colaboración que muchas veces es difícil de encontrar o incluso se vuelve en contra.

Sin embargo, desde esta propuesta se pretende hacer partícipe a las familias para conseguir involucrarlas en el proceso de formación del autoconcepto positivo de los estudiantes.

Les informaremos que desde el Plan de Acción Tutorial del centro se está llevando a cabo una intervención durante las tutorías para trabajar el autoconcepto de los alumnos.

Para ello, y de forma voluntaria, concretaremos una reunión extraescolar para tratar el asunto de forma más personal y cercana. Durante esta única sesión con las familias que accedan a venir seguiremos una metodología similar a la que hemos seguido con los tutores.

En primer lugar, les explicaremos brevemente en qué consiste nuestra intervención. Pasaremos a hablar y explicar en qué consiste el autoconcepto y por qué es importante que los alumnos desarrollen autoconceptos positivos, qué tiene que ver este asunto con la escuela. También deben saber que el contexto familiar es un agente importantísimo en la formación y desarrollo de sus hijos.

A continuación, les vamos a comentar y proponer una serie de indicaciones que pueden llevar a cabo desde casa para contribuir con nuestro proyecto. Al mismo tiempo, las comentaremos y compartiremos experiencias y opiniones en común para que el debate sea más provechoso y práctico para todos.

- ✓ Los mensajes hacia los estudiantes son muy importantes. Para aumentar las competencias de los estudiantes, debemos enfatizar los éxitos y minimizar los fracasos.
- ✓ Evitar catalogar o globalizar. ‘No haces nada bien’ ‘siempre te equivocas’ ‘eres un vago’.
- ✓ Fomentar la negociación verbal con los estudiantes, mostrando posturas firmes cuando sea necesario, pero también de racionalidad, fomentando así actitudes comunicativas.
- ✓ Fomentar el refuerzo positivo por encima del castigo.

Para que los asistentes puedan seguir la sesión de una manera más práctica y visual, también se les repartirá un folleto con la información necesaria (Figura 1). En este folleto, que también podrán llevarse a casa para examinarlo tranquilamente, encontrarán una breve explicación del autoconcepto y esta serie de pautas esquematizadas que se han presentado anteriormente.

Esta sesión debe ser tomada con cautela. No debemos sobrepasar los límites y entrar dentro de aspectos que no nos conciernen. Es decir, no podemos decir a las familias cómo deben educar a sus hijos ni entrar en términos propios de la vida familiar. Sin embargo, para que esta propuesta sea fructífera y cuente con el apoyo de las familias, es importante que entiendan que la labor docente debe ser respaldada en casa y que todo aquello que llevamos a cabo desde la escuela es por el beneficio de los alumnos.

Por tanto, debemos quedarnos en proporcionar estas indicaciones para que las familias intenten gestionar a su manera el asunto del autoconcepto de los estudiantes, dejando claras las indicaciones que sería conveniente seguir para que el resultado de la intervención sea el esperado.

4.7 RECURSOS

Las dinámicas y actividades sobre las que se sustenta esta propuesta han requerido de recursos muy sencillos, aquellos propios de la vida diaria del aula.

Esto ha sido así para facilitar la implementación de la propuesta. Se trata de una propuesta accesible y que intenta dirigirse hacia el mayor número de centros y aulas, por lo que he intentado que los recursos a utilizar sean lo más accesibles posible.

De todas formas, y teniendo en cuenta que gran parte de los centros ya cuentan con proyectores y pantallas para visualizar material, a continuación, se exponen una serie de links que se ponen a disponibilidad de los tutores para trabajar cada dimensión del autoconcepto al inicio de la sesión.

AUTOCONCEPTO	LINK
FÍSICO	https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI
PERSONAL	https://www.youtube.com/watch?v=UKRHKK1fGeI
SOCIAL	https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDI2u4
ACADÉMICO	https://www.youtube.com/watch?v=mT8qVzEhiEA

Extraído de: <https://www.youtube.com/>

4.8 EVALUACIÓN

Primeramente, se ha realizado una evaluación diagnóstica inicial, consistente en la prueba de Autoconcepto Forma 5. En esta evaluación se pretende examinar el grado de necesidad y el punto de partida que tiene nuestra intervención. Es una primera toma de contacto para comprender en qué punto se encuentran nuestros alumnos antes de iniciar la intervención. Un pretest que, junto al posterior post test, nos va a servir para analizar si ha habido algún cambio o avance tras implementar la intervención en los alumnos.

Durante la puesta en práctica de nuestro proceso, la intervención adquiere una evaluación formativa por la que atenderemos a cómo se desarrolla la práctica educativa y de qué manera podemos adaptarla de la mejor manera al contexto. Es por ello, que la intervención debe ser un proceso pedagógico flexible, conectado con el entorno y con capacidad adaptativa a los posibles cambios que surjan. Es importante atender al proceso para mejorar en futuras intervenciones, al igual que la observación directa de los profesionales que imparten las sesiones para comprobar la efectividad de la intervención.

Aunque durante la intervención no se recojan datos cuantitativos, sí que es posible recoger conclusiones evaluativas mediante la observación de la práctica.

Por último, esta intervención tiene programado un post test. Aunque no se ha llevado a cabo, este post test trabajaría sobre las opiniones de los propios alumnos, así como de todos los agentes que han participado en el proceso. Esta evaluación trabajaría sobre las opiniones de los alumnos acerca del proceso y sus resultados, pasando un cuestionario de satisfacción (Figura 1). Una evaluación sumativa para comprobar los resultados del proceso.

5. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

5.1 APORTACIONES DEL ESTUDIO

Esta propuesta se sustenta y justifica gracias a una prueba inicial realizada a los alumnos del curso de 1º de la ESO en el IES Zorrilla de Valladolid, todos ellos con edades comprendidas entre los 12 y 13 años. Este test tiene la intención de recoger datos en un momento crucial para los alumnos. El cambio de etapa y la inserción en el instituto puede ser un momento complicado para nuestros estudiantes. Es por ello por lo que se ha elegido este curso para trabajar sobre el autoconcepto, para que así desarrollen estrategias que puedan utilizar a lo largo de la vida académica y también tener un control y seguimiento de los alumnos.

La prueba elegida para llevar a cabo esta función fue el test Autoconcepto Forma 5 (Figura2). Esta prueba recoge un total de 30 ítems divididos en cinco dimensiones del autoconcepto que más adelante veremos. Estos ítems pueden responderse con un valor de entre 1 y 99, según el grado de acuerdo con cada frase. Esta amplia gama de valores permite una mayor concreción para el alumno. El test clasifica los ítems en las siguientes cinco dimensiones:

- 1) Autoconcepto académico. Referido a la percepción que tiene el alumno acerca de su desempeño como estudiante.
- 2) Autoconcepto social. Referido a la percepción del alumno en base a sus relaciones sociales.

- 3) Autoconcepto emocional. Referido a la percepción del alumno acerca de su estado emocional y de sus respuestas sobre situaciones específicas.
- 4) Autoconcepto familiar. Referido a la percepción del alumno sobre su implicación, participación e integración en su entorno familiar.
- 5) Autoconcepto físico. Referido a la percepción del alumno sobre su aspecto y condición física.

Como se puede observar, es una prueba que se adecúa muy bien al trabajo y las sesiones que anteriormente se han propuesto, y el cual nos puede aportar muchas pistas sobre dónde podemos incidir en mayor grado y qué necesidades específicas requieren nuestros alumnos.

A continuación, vamos a ver los **resultados totales** de la prueba expresados en puntuaciones centiles:

AUTOCONCEPTO	CENTIL
ACADÉMICO	53,40
SOCIAL	39,40
EMOCIONAL	63,43
FAMILIAR	57,60
FÍSICO	52,46

El siguiente cuadro muestra los resultados obtenidos distinguiendo el género de los estudiantes de la prueba, también expresado en centiles:

AUTOCONCEPTO	CENTIL VARONES	CENTIL MUJERES
ACADÉMICO	57	49,80
SOCIAL	42,13	36,8
EMOCIONAL	76	50,86
FAMILIAR	61	54,20
FÍSICO	55,33	49,60

Atendiendo a los resultados, vamos a sacar posibles conclusiones. En primer lugar, queda latente que todas las dimensiones tienen amplios rangos de mejora. Por tanto, queda plenamente justificada la necesidad de actuar sobre el autoconcepto de los alumnos.

Observando los resultados, podemos decir que la dimensión académica, aquella que más tendría que ver con nuestro ámbito, se encuentra con un resultado centil bastante justo. En este caso, y habiendo visto y fundamentado la importancia de un buen autoconcepto académico para obtener buenos resultados escolares, parece obvio que nuestros alumnos no se ven del todo capaces de afrontar los retos académicos que la escuela propone. Esto supone una dificultad añadida para los alumnos y que debería solucionarse para que la vida académica les resulte satisfactoria.

También cabe destacar los bajos resultados obtenidos en la dimensión social. Esto refleja una situación en la que nuestros estudiantes encuentran dificultades en su entorno social para relacionarse. Desde la escuela pueden potenciarse dinámicas dirigidas hacia el fortalecimiento de estas relaciones, como hemos visto en alguna actividad de este trabajo.

El resto de las dimensiones también se encuentran en puntos críticos y mejorables. Importante, como hemos visto, la institución familiar a la hora de la formación y el desarrollo global de sus hijos, así como la importancia de participar en la vida educativa.

En cuanto a la comparativa según el género, resulta curioso que las puntuaciones obtenidas por los varones son más elevadas que en el caso de las mujeres. Esto podría atribuirse a que las mujeres en este punto pueden ser más exigentes consigo mismas, deseando alcanzar objetivos más altos, incluso a veces poco realistas. Sin embargo, esto es una confabulación y no conocemos los motivos reales de estos datos.

Cabe destacar que, aunque los resultados pueden ser mas bajos de los que se puede esperar, nos encontramos con unos alumnos en edades un tanto dramáticas, es decir, que se suelen situar en los extremos de sus pensamientos. Es por ello que nace la necesidad de que sus interpretaciones de la realidad sean realistas y positivas es fundamental.

En definitiva, esta prueba nos sirve como punto de partida y como una visión general de cómo están las cosas y sobre qué debemos incidir de una manera más férrea. Este trabajo es una propuesta que no se ha llevado a cabo a nivel práctico, pero que, sin embargo, propone un plan de actuación meditado y fundamentado, elaborado a consciencia y desde la visión de un pedagogo que se ha movido constantemente por el medio académico. Por tanto, tengo la firme convicción de haber presentado una propuesta realista y adecuada al ámbito escolar.

5.2 LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

5.2.1 Limitaciones

Las limitaciones más serias que presenta esta propuesta son aquellas propias de la práctica educativa. Sobre todo, esta propuesta busca la implicación y participación de un gran número de agentes educativos. Esto es algo difícil de conseguir. También es preciso que los alumnos tomen consciencia de la importancia de trabajar sobre su autoconcepto. Un trabajo que precisa de una participación activa y de una involucración del alumno sobre sus propios procesos de aprendizaje.

La limitación específica que afecta a este trabajo es que no ha podido ponerse en práctica. Aunque me he encontrado con la realidad educativa de frente y en un puesto en el que he podido aprovechar y disfrutar de una buena posición dentro de un departamento de orientación, solo he logrado realizar el pretest con el AF5 y algún debate al respecto del tema que nos atañe. Esto también representa que la realidad educativa sigue un orden y una preparación preestablecidos, ya que cuando yo me he encontrado en este centro la cantidad de labores a las que había que atender eran múltiples. De igual manera, el plan de acción tutorial ya estaba diseñado y en proceso de implantación, por lo que no he dispuesto de las sesiones necesarias para poder implementar una propuesta como la mía con más de una sesión. Sin embargo, he aprovechado mi tiempo en el instituto y me ha ayudado mucho para llevar a cabo este plan en base a mis observaciones y conclusiones obtenidas a raíz de experimentar la vida del centro.

5.2.2 Prospectiva

Sin embargo, atendiendo a la prospectiva del trabajo y tal como he adelantado ya a lo largo del mismo, pienso que es un plan novedoso y realista. Como toda propuesta educativa debe ser flexible y atender a las necesidades e inconvenientes que vayan surgiendo con la capacidad de adaptarse a ellas. Es una propuesta que se fundamenta sobre una base sólida y que tiene amplias posibilidades de poder tratarse en el entorno del aula. De la misma manera, se trata de un concepto que puede ayudar realmente al desarrollo global del alumno y dotarle de herramientas para llevar una vida más plena.

Gracias a esto, veo muy factible la posibilidad de que esta propuesta pueda llevarse a cabo en cualquier centro de educación secundaria. Es más, esta propuesta puede trasladarse y ampliarse, es decir, no es necesario tratar el autoconcepto sólo en 1º de la eso, sino durante toda la etapa educativa tenemos posibilidad de trabajar al respecto, en cada momento adaptando las necesidades de los alumnos, actividades y objetivos a su edad. Como hemos visto, es algo que se desarrolla a lo largo de la vida, por lo que hay posibilidad de mejora y podemos trabajarlo en la escuela en cualquier etapa.

En definitiva, estoy orgulloso del trabajo realizado, ya que cumple las expectativas de lo que se espera de un plan educativo. Es realista, contextualizado y con amplias oportunidades de mejora, tanto hacia la propia propuesta como mejora académica de nuestros alumnos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agapito Romero, M. (2013). Relación entre el autoconcepto y el rendimiento académico en adolescentes. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*.
- Álvarez, A., Suárez, N., Tuero, E., Núñez, J. C., Valle, A., & Regueiro, B. (2015). Implicación familiar, autoconcepto del adolescente y rendimiento académico. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 293-311.
- Arancibia, v., Maltes, S. & Alvarez, M.1. (1990). Test de Auto-concepto Académico. Estandarización para escolares de 1° a 4° año de enseñanza básica. Santiago: Universidad Católica de Chile.
- Artavia, J. (2005). Interacciones personales entre docentes y estudiantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 5(2), 1-19
- Au, A.C., Lau, S., & Lee, M.T. (2009). Suicide ideation and depression: the moderation effects of family cohesion and social self-concept. *Adolescence*, 44, 851-868.
- Axpe, I. & Uralde, E. (2008). Dos formatos (papel y on line) de un programa educativo para la mejora del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 13(2), 53-69.
- Barragán Saldaña, E. A., Carabajo Romero, I. R., & Quinto Ochoa, D. E. (2018). Pedagogía Crítica. *RECIMUNDO*, 2(3), 465-478.
- Bejar, L. H., & Quispe Chambi, F. D. (2020). Educación constructivista: un compromiso transformador. *PUBLICACIONES*, 50(2).

- Freud, S. (1986). *El yo y el ello y otras obras (1923-1925)*. Buenos Aires: Amorroutu editores.
- García Garrido, J. L. (2004). Igualdad y libertad en la educación obligatoria: la experiencia comprensiva. *Persona y Derecho*, 50, 411-432.
- García. & Musitu, G (1995). *Autoconcepto Forma 5. AF5*. Madrid: TEA, Ediciones.
- García Legazpe, F. (2008). *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora*. Madrid: CIDE.
- González, M. C., & Tourón, J (1992). Autoconocimiento y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje. Barañain: Eunsa
- Gutiérrez Díaz Del Campo, D. (2015). Revisión y propuestas de intervención sobre el Efecto de la Edad Relativa en los ámbitos educativo y deportivo (Review of relative age effects and potential ways to reduce them in sport and education). *Retos*, 23, 51–63.
- Ibarra-Aguirre, E. (2020). Tiempo con los amigos y la familia y el autoconcepto social y familiar durante la adolescencia. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 77–91.
- Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. *Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia*, 2(2), 14-18.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*, Vol. 1. Henry Holt and Co.

- Luna, N. C., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista electrónica de investigación y docencia (REID)*, (10).
- Marsh, H.W.(1990). *Self Description Questionnaire -1 (SDQ-1) Manual*. MacArthur, Australia: University of Western Sydney.
- Moreano, G. (2005). Relaciones entre autoconcepto académico, atribuciones de éxito y fracaso y rendimiento académico en escolares preadolescentes. *Revista de Psicología*, 23(1), 5–38.
- Orden EDU/1054/2012, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. *Boletín oficial de Castilla y León*. Lunes, 17 de diciembre de 2012. Núm. 241. 75369-75379.
- Ortega, P., Mínguez, R. y Rodes, M. L. (2000). Autoestima: un nuevo concepto y medida. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 12, 45-66.
- Ramirez, N. H. (2007). El proyecto integrador: una estrategia pedagógica para lograr la integración y la socialización del conocimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(1), 235-240.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self (First Edition)*. Basic Books.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.

Tamayo, A. (1986) Autoconcepto, sexo y estado civil. *Acta Psiquiátrica y psicológica de América Latina*. 32, 207-214.

Weiner, B. (2000). Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. *Educational Psychology Review*, 12 (1), 1-14.

Wylie, R. C. (1961). *The self concept*. University of Nebraska Press. Lincoln and London.

Wylie, R. C. (1979). *The Self-Concept: Volume 2. Theory and Research on Selected Topics*. Lincoln: University of Nebraska Press.

7. ANEXOS

EL AUTOCONCEPTO Y LA FAMILIA

El autoconcepto es un término bastante desconocido para muchos de nosotros. Muy a menudo se asocia con la **autoestima**, y sí que es cierto que mucho tiene que ver. El autoconcepto es aquello que pensamos sobre nosotros mismos, nuestras sensaciones y emociones. Es por ello por lo que es muy importante desarrollar autoconceptos positivos.

Un buen autoconcepto en nuestros hijos e hijas puede resultar beneficioso tanto en sus estudios como en su desarrollo personal.

Por tanto, aquí van una serie de pautas y recomendaciones para seguir con ellos.

- 1) Los mensajes hacia nuestros hijos e hijas son muy importantes. Para aumentar sus competencias, debemos **enfaticar los éxitos y minimizar los fracasos**.
- 2) **Evitar catalogar o globalizar**. ‘No haces nada bien’ ‘siempre te equivocas’ ‘eres un vago’.
- 3) Fomentar la **negociación verbal** con nuestros hijos e hijas, mostrando posturas firmes cuando sea necesario, pero también de racionalidad, fomentando así **actitudes comunicativas**.
- 4) Fomentar el **refuerzo positivo** por encima del castigo.

Con estas sencillas pautas intentaremos dirigir los sentimientos y emociones de nuestros hijos e hijas hacia el desarrollo de un correcto autoconcepto.

Figura 1. Autoconcepto y familia.

Cuestionario de satisfacción

Responda a las afirmaciones con un valor entre el 1 y el 5, según su grado de conformidad y atendiendo a la siguiente numeración:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Indiferente
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

He comprendido el término de autoconcepto	
La teoría ha sido adecuada a la práctica	
Las sesiones me han parecido interesantes	
He participado de forma activa en las sesiones	
Las actividades han sido adecuadas	
El tiempo de las tutorías ha sido el adecuado para llevar a cabo estas actividades	
Me he sentido cómodo/a durante las sesiones	
El plan ha tenido repercusión en mi autoconcepto	

Figura 2. Cuestionario de satisfacción.

Cuestionario de Autoconcepto AF5

García, y Musitu, G. (1995). Autoconcepto Forma 5. AF5. Madrid: TEA, Ediciones.

Nombre y Apellidos:

Sexo:

Centro:

Curso:

Edad:

Fecha de aplicación:

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 01 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Escoja el grado que más se ajuste a su criterio. Conteste con la máxima sinceridad.

CONTESTE DE 01 A 99 EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES A CADA PREGUNTA		
1. Hago bien los trabajos escolares (profesionales).		
2. Hago fácilmente amigos.		
3. Tengo miedo de algunas cosas.		
4. Soy muy criticado en casa.		
5. Me cuido físicamente.		
6. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador (estudiante).		
7. Soy una persona amigable.		
8. Muchas cosas me ponen nervioso.		
9. Me siento feliz en casa.		
10. Me buscan para realizar actividades deportivas.		
11. Trabajo mucho en clase.		
12. Es difícil para mí hacer amigos.		
13. Me asusto con facilidad.		
14. Mi familia está decepcionada de mí.		
15. Me considero elegante.		
16. Mis superiores (profesores) me estiman.		
17. Soy una persona alegre.		
18. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
19. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		
20. Me gusta como soy físicamente.		
21. Soy un buen trabajador (estudiante).		
22. Me cuesta hablar con desconocidos.		
23. Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor		
24. Mis padres me dan confianza		
25. Soy bueno haciendo deportes		
26. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador		
27. Tengo muchos amigos		
28. Me siento nervioso		
29. Me siento querido por mis padres		
30. Soy una persona atractiva		

Figura 3. Cuestionario de Autoconcepto AF5.