



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

**Máster en Profesor de Educación Secundaria y Bachillerato,
Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas
Especialidad de Orientación Educativa**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**FAVORECER EL DESARROLLO DE UN AUTOCONCEPTO
AJUSTADO Y POSITIVO EN EDUCACION SECUNDARIA:
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

06 de junio de 2024

Laura Berástegui-Sampedro García

Tutor: Doctor Juan Carlos García Alonso

RESUMEN

El Autoconcepto es el conjunto de creencias e ideas que una persona tiene de sí misma. Este Trabajo Fin de Máster presenta una propuesta de intervención con el objetivo de trabajar y favorecer la formación de este constructo en la etapa adolescente, con alumnado de 3º y 4º de Educación Secundaria. La propuesta se basa en el modelo multidimensional de García y Musitu (2014) que distingue que el autoconcepto general está compuesto por cinco dimensiones, familiar, social, académica, emocional y física. Las actuaciones se han diseñado para trabajar estas dimensiones a través de la intervención con el alumnado, sus familias, sus tutores y tutoras, con la finalidad de aportar información y recursos que contribuyan al desarrollo personal del adolescente. Para analizar la eficacia del programa se realiza una evaluación del autoconcepto del alumnado, previa y posterior a la intervención, a través de la escala de Autoconcepto Forma 5 (AF5) de García y Musitu (2014). Con esta propuesta de intervención se espera facilitar y favorecer el proceso de reflexión y de autoconocimiento del alumnado y de concienciar sobre el efecto que tiene el entorno familiar y escolar sobre la formación de éste. Gracias a la fundamentación teórica se confirma la importancia y necesidad de seguir invirtiendo tiempo y recursos para el desarrollo de programas como este y/o similares, ya que tener un autoconcepto claro, ajustado y positivo constituye un factor de protección ante problemas de salud mental y favorece un desarrollo pleno para alcanzar un bienestar psicológico.

Palabras clave: Autoconcepto, Educación secundaria, Adolescencia, Familias, Tutores

ABSTRACT

The Self-Concept is the set of beliefs and ideas that a person has about himself. This Master's Thesis presents an intervention proposal with the aim of working and promoting the formation of this construct in the adolescent stage, with students of 3rd and 4th grade of secondary school. This project is based on the multidimensional model designed by García and Musitu, which distinguishes that the general self-concept is composed of five dimensions: family, social, academic, emotional and physical. The proposed activities are designed to work on these dimensions through interventions with students, their families and teachers, with the aim of providing information and resources that contribute to the

adolescent's personal development. To analyze the effectiveness of the program, an evaluation of the students' self-concept was performed, before and after the intervention, using the self-concept scale Forma 5 (AF5) (García y Musitu, 2014). The aim of this proposal is to facilitate and promote the process of reflection and self-knowledge among pupils and to raise awareness about the effects that families and school environment have on self-concept development. Finally, the theoretical basis confirms the importance and need to continue investing time and resources developing of these kind programmes having a clear, adjusted and positive self-concept is a protective factor against mental health problems and promotes full mental development in order to achieve long-term psychological well-being.

Keywords: Self-concept, Secondary education, Adolescence, Families, Tutors.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
JUSTIFICACIÓN	8
RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER	8
RELACIÓN CON LA NORMATIVA	11
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVOS	20
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	21
EL ESTUDIO DEL AUTOCONCEPTO	21
AUTOCONCEPTO ACADÉMICO	25
AUTOCONCEPTO SOCIAL	27
AUTOCONCEPTO FAMILIAR	29
AUTOCONCEPTO EMOCIONAL	31
AUTOCONCEPTO FÍSICO	33
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	35
DESTINATARIOS/AS	35
OBJETIVOS	36
Objetivos generales	36
Objetivos específicos con el alumnado	36
Objetivos específicos con los tutores y las tutoras	37
Objetivos específicos con las familias	37
PROCEDIMIENTO Y METODOLOGÍA	38
TEMPORALIZACIÓN	39
RECURSOS	41
DESARROLLO DE LAS SESIONES	42
Sesiones Dirigidas al Alumnado	43
Sesiones Dirigidas a los Tutores y Tutoras	47
Escuela de Familias	49
EVALUACIÓN	50
RESULTADOS ESPERADOS	52
CONCLUSIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
APÉNDICES	64
Apéndice A. Diapositivas de las sesiones con el alumnado.....	64
Apéndice B. Actividad Ikigai.....	85

Apéndice C. Cuestionario de Estilos de aprendizaje	87
Apéndice D. Dinámica “Estilos comunicativos y Resolución de Conflictos”	90
Apéndice E. Actividad “¿Cómo me ven?”	91
Apéndice F. Actividad “Las emociones”	92
Apéndice G. Actividad “El círculo”	93
Apéndice H. Prueba de “Palabra prohibida”	94
Apéndice I. Prueba de “Preguntas”	96
Apéndice J. Prueba de “Mímica”	97
Apéndice K. Actividad con tutores/as “Un recuerdo”	98
Apéndice L. Actividad con tutores/as “Descripción I, II” y “Cualidad/limitación”	99
Apéndice M. Diapositivas de las sesiones de la Escuela de Familias	100
Apéndice N. Actividad con las familias “¿Qué harías tu?”	113
Apéndice Ñ. Actividad con las familias “Cualidades y limitaciones”	114
Apéndice O. Tabla de recursos y pautas para las familias.	115
Apéndice P. Fichas de las sesiones con el alumnado.	118
Apéndice Q. Fichas de las sesiones con los tutores y tutoras.	140
Apéndice R. Fichas de las sesiones de la Escuela de Familias.	148
Apéndice S. Encuesta de satisfacción para familias y docentes.	156

INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Fin de Máster (en adelante TFM) presenta una propuesta de intervención para trabajar y desarrollar un autoconcepto real, consciente, claro, ajustado y positivo con el alumnado de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante ESO), interviniendo también con sus familias y sus tutores y tutoras.

La propuesta de intervención se basa en el modelo multidimensional de García y Musitu (1999) el cual sostiene que el autoconcepto general se compone de cinco dimensiones: el autoconcepto familiar, social, académico, emocional y físico.

Uno de los objetivos de este programa es contribuir al desarrollo personal de los y las adolescentes y prevenir posibles alteraciones y problemas de salud mental y física y alcanzar un bienestar psicológico. Se ha elegido esta etapa por ser un periodo importante en el desarrollo personal, caracterizado por experimentar cambios tanto físicos como psicológicos y que conlleva una búsqueda de identidad. Por tanto, profundizar y aportar recursos para estimular la reflexión y el autoconocimiento y así favorecer la formación del autoconcepto en esta etapa, puede ser una medida muy favorable y con resultados positivos. Se busca estimular el autoconocimiento a través de la reflexión y el aprendizaje, entrenar y desarrollar competencias sociales y emocionales vinculadas a la formación del autoconcepto.

Otro objetivo que se plantea es potenciar la capacidad de toma de decisiones, con la finalidad de beneficiar al alumnado al finalizar la educación obligatoria, momento clave para la orientación académica y profesional. La propuesta se centra por tanto en dos ámbitos de actuación de un Departamento de Orientación, el ámbito de apoyo a la acción tutorial y el ámbito de apoyo a la orientación académica y profesional.

Los resultados de la intervención pueden analizarse gracias a la evaluación previa y posterior a la aplicación del programa a través de la escala de Autoconcepto Forma 5 (AF5) de García y Musitu (2014).

El trabajo se estructura en una primera parte teórica con la justificación, los objetivos del trabajo y la fundamentación teórica y una segunda parte donde se desarrolla la propuesta de intervención y se detalla cada uno de los apartados: destinatarios, objetivos del programa, procedimiento y metodología, temporalización, recursos, desarrollo de las sesiones, evaluación, resultados esperados y conclusiones.

JUSTIFICACIÓN

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER

En primer lugar, para poder justificar la realización de este TFM debe ser enmarcado y relacionado con las competencias de este título. A continuación, se presentan las competencias generales y específicas y su relación con el desarrollo de este trabajo y la propuesta de intervención que en él se presenta.

En la Tabla 1 se encuentran las competencias generales y su relación con el máster.

Tabla 1

Relación entre las competencias generales del máster y el TFM.

Competencias del máster	Relación con el trabajo
Buscar, obtener, procesar y comunicar información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), transformarla en conocimiento y aplicarla en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las materias propias de la especialización cursada.	Aunque la especialidad de orientación educativa no es una materia, si se realiza una búsqueda, un procesamiento y una comunicación de información a través de las tutorías en colaboración con los tutores y tutoras. La elaboración de un programa de intervención igualmente requiere un proceso de recopilación de información para posteriormente transmitirla.
Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos que faciliten la vida en sociedad, la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible.	La finalidad de este programa es ofrecer una actuación en el contexto educativo que brinde al alumnado la oportunidad de potenciar algunos aspectos de la inteligencia emocional, el autoconcepto, la regulación emocional o las habilidades sociales.
Adquirir estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.	El autoconcepto y la autoestima están ligados a la autonomía y a la capacidad de tomar decisiones individualmente, por tanto, esta competencia se ve reflejada en el trabajo y el desarrollo del programa.
Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos.	El programa tiene diferentes actuaciones y una de ellas está estrechamente relacionada con las habilidades sociales como variable que influye positivamente en el autoconcepto.
Conocer la normativa y organización institucional del sistema educativo y	Esta competencia es básica para poder elaborar una propuesta de intervención en un

modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros de enseñanza.	contexto educativo. En un apartado posterior se comentará la relación de este trabajo con la normativa vigente.
Informar y asesorar a las familias acerca del proceso de enseñanza y aprendizaje y sobre la orientación personal, académica y profesional de sus hijos.	El programa cuenta con una Escuela de Familias con el objetivo de hacerles partícipes de la evolución académica y personal de sus hijos e hijas y fomentar la coordinación entre el centro educativo y las familias.

A continuación, se presenta en la Tabla 2 la relación de este trabajo con las Competencias Específicas del módulo genérico vamos a destacar aquellas de “Procesos y contextos educativos” y de “Sociedad, familia y educación”.

Tabla 2

Relación entre las competencias específicas y el TFM.

Competencias específicas del máster	Relación con el trabajo
Conocer y aplicar recursos y estrategias de información, tutoría y orientación académica y profesional.	El programa de intervención se relaciona con esta competencia porque uno de los objetivos del programa es desarrollar y potenciar la capacidad de toma de decisiones con la finalidad de favorecer la orientación académica y profesional.
Promover acciones de educación emocional, en valores y formación ciudadana.	Las actividades del programa tienen como finalidad desarrollar la inteligencia emocional a través de potenciar las habilidades sociales, la regulación emocional y favorecer la reflexión personal para desarrollar un autoconcepto positivo.
Participar en la definición del proyecto educativo y en las actividades generales del centro atendiendo a criterios de mejora de la calidad, atención a la diversidad, prevención de problemas de aprendizaje y convivencia.	Al trabajar las habilidades sociales se invierte en mejoras para la convivencia en el centro.
Relacionar la educación con el medio y comprender la función educadora de la familia y la comunidad, tanto en la adquisición de competencias y aprendizajes como en la educación en el respeto de los derechos y libertades, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad.	Como ya se ha comentado, el programa incluye una Escuela de Familias. De esta manera se recalca la importancia que le corresponde a la familia y al entorno en el desarrollo y evolución del alumnado.
Conocer la evolución histórica de la familia, sus diferentes tipos y la	En el programa, como se describe más adelante, se trabaja el autoconcepto familiar, una de las dimensiones que conforma el

incidencia del contexto familiar en la educación.	autoconcepto y que resalta la importancia del contexto familiar en el desarrollo del autoconcepto general.
Adquirir habilidades sociales en la relación y orientación familiar.	Para tratar con las familias igual de relevante es preparar el contenido que se les vaya a exponer como la manera de exponerlo y comunicarlo, las habilidades sociales a la hora de trabajar con la familia son primordiales para favorecer la coordinación, la colaboración y el acercamiento.

Por último, se presentan en la Tabla 3 la relación del trabajo con las Competencias Específicas del módulo específico donde aparece el apartado de “Complementos para la formación disciplinar”.

Tabla 3

Relación entre las competencias específicas del módulo específico y el TFM.

Competencias específicas del máster	Relación con el trabajo
En el caso de la orientación psicopedagógica y profesional, conocer los procesos y recursos para la prevención de problemas de aprendizaje y convivencia, los procesos de evaluación y de orientación académica y profesional. Aprendizaje y enseñanza de las materias correspondientes.	Esta propuesta tiene como objetivo incidir en la reflexión sobre uno mismo y el autoconocimiento con la finalidad de favorecer la toma de decisiones, a través de actividades y técnicas.
Fomentar un clima que facilite el aprendizaje y ponga en valor las aportaciones de los estudiantes.	La metodología propuesta en este programa se basa en la activación de conocimientos previos de los destinatarios. Para fomentar la participación se dinamizan las sesiones con preguntas y actividades prácticas.
Conocer estrategias y técnicas de evaluación y entender la evaluación como un instrumento de regulación y estímulo al esfuerzo. Innovación docente e iniciación a la investigación educativa.	El programa se presenta como una investigación educativa ya que consta de una evaluación inicial, una intervención y una evaluación final con el objetivo de analizar los resultados y comprobar su eficacia.
Conocer y aplicar propuestas docentes innovadoras en el ámbito de la especialización cursada.	Las actuaciones propuestas se han enfocado desde una perspectiva innovadora y creativa, con la finalidad motivar la participación activa de los destinatarios.
Analizar críticamente el desempeño de la docencia, de las buenas prácticas y de la orientación utilizando indicadores de calidad.	La actuación dirigida a los docentes busca la reflexión y la toma de conciencia para mantener o alcanzar esa calidad educativa y potenciar el aprendizaje del alumnado.
Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación y evaluación educativas y ser capaz de	La propuesta es parte de una investigación educativa, donde se lleva a cabo la evaluación previa y post intervención,

diseñar y desarrollar proyectos de investigación, innovación y evaluación.

RELACIÓN CON LA NORMATIVA

La propuesta de intervención planteada y que constituye este TFM está fundamentada en la siguiente normativa.

En la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, se establecen unos principios y fines fundamentales, aunque todos se consideran relevantes, aquí menciono aquellos que considero estrechamente relacionados con las funciones llevadas a cabo en el Departamento de Orientación y vinculados a la elaboración del programa.

Estos principios serían aquellos que mencionan la importancia del pleno desarrollo de la personalidad, el desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confianza en sus aptitudes, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte. El Punto “d” de los principios sobre la concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Los puntos que recalcan la relevancia de ofrecer una educación para la convivencia, el respeto, la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos. Al igual que la preparación para el ejercicio de la ciudadanía.

En el capítulo III de la mencionada ley, referente a la Educación Secundaria Obligatoria y el capítulo IV sobre Bachillerato, se establecen los objetivos de estas dos etapas. A continuación, hago alusión a los apartados en los que nos podemos basar para plantear la intervención, menciono aquellos que recalcan la importancia y promueven el desarrollo personal del alumnado.

El Apartado “d” Defiende fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en las relaciones con los demás. El Apartado “g” Aboga por desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. Sobre el Apartado “k” se destaca la importancia de conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

El Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, es otro documento en el que se

fundamenta este TFM y la labor de un orientador u orientadora. En él se refleja la importancia de mantener una coordinación continúa con el equipo directivo, el claustro, la comisión de coordinación pedagógica, el alumnado, las familias y demás profesionales del centro para participar en la planificación y desarrollo de las actuaciones llevadas a cabo en el centro a través de los tres ámbitos de actuación, interrelacionado entre sí:

- Apoyo al proceso de Enseñanza y Aprendizaje. Esta actuación se ve reflejada en el documento de centro Plan de Apoyo al Proceso Enseñanza-Aprendizaje (PAPEA).
- Apoyo a la Orientación Académica y Profesional. Esta actuación se ve reflejada en el documento Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP).
- Apoyo a la Acción Tutorial. Esta actuación se ve reflejada en el documento de centro Plan de Acción Tutorial (PAT).

En el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, se determina el objetivo de fortalecer las capacidades afectivas del alumnado en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas.

La Orden Edu/1054/2012, de 5 de diciembre, 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, es parte de la normativa por la que se rige cualquier actuación dentro de un Departamento de Orientación de un centro, por lo que se considera un documento relevante que se deben tener en cuenta, en ella se especifican las funciones del Departamento de Orientación por ámbito de actuación, a continuación, recojo aquellas que demuestran una mayor vinculación con la realización de este trabajo y el programa que en él se describe:

En el ámbito de apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje:

- Asesorar y colaborar ante problemas que afecten a la convivencia del centro y ante el absentismo y el abandono temprano.

En el ámbito de apoyo a la orientación académica y profesional:

- Orientar al alumnado que finaliza su etapa educativa y/o desea insertarse en el mundo laboral, proporcionándole información y ajustando capacidad, expectativas y preferencias, e identificando metas profesionales realistas y adecuadas.
- Favorecer en el alumnado el desarrollo de las capacidades y competencias implicadas en el proceso de toma de decisiones.

En el ámbito de apoyo a la acción tutorial:

- Elaborar propuestas para el Plan de Acción Tutorial, contribuyendo a su desarrollo y evaluación.
- Colaborar con el jefe de estudios en la elaboración del plan y en el desarrollo de las actuaciones en él incluidas.
- Asesorar a los tutores en sus funciones.
- Asesorar al alumnado y familias.

JUSTIFICACIÓN

Una vez mencionadas las competencias del máster y las referencias legales que fundamentan la realización de este trabajo, me gustaría explicar el motivo de la elección del tema.

Durante la realización de las prácticas del máster, tuve la oportunidad de poder elaborar y aplicar tres sesiones de un programa, que en su inicio planteé sobre Educación Emocional, en los grupos de 4º de educación secundaria. En la primera sesión se expuso y se explicó de manera breve y concisa el autoconcepto, se realizó una dinámica que tenía como objetivo identificar una cualidad y una habilidad y varios alumnos y alumnas en las distintas clases mostraron dificultades a la hora de llevar a cabo esa reflexión personal. Por una parte, me llamó la atención las dificultades observadas, pero a la vez fue la dinámica mejor valorada y los comentarios personales en la encuesta de satisfacción fueron muy favorables. Esta es la razón por la que quise finalmente determinar y centrar el campo de trabajo en un constructo que se relaciona con la inteligencia emocional y las habilidades sociales, como es el autoconcepto. Así decidí profundizar en este tema y poder ofrecer información y herramientas para contribuir en el desarrollo integral del alumnado y, especialmente en su autoconcepto. El objetivo principal de la propuesta de intervención que se describe más adelante es favorecer a los y las adolescentes a desarrollar un autoconcepto real, consciente, claro, ajustado, y positivo, favoreciendo su evolución personal, emocional y social.

Mi propuesta se fundamenta y abarca actuaciones en dos de los ámbitos de trabajo de un Departamento de Orientación, apoyo a la orientación académica y profesional y apoyo a la acción tutorial, dado que las actuaciones que se van a describir tienen como finalidad favorecer el desarrollo de un autoconcepto ajustado y positivo en cada una de las dimensiones que lo constituyen, a través de actividades de reflexión que aporten al alumnado herramientas para la toma de decisiones, que les beneficiará a la hora de tomar decisiones sobre su orientación y formación académica. Por este motivo los destinatarios, alumnado de 3º y 4º de

ESO, las familias, los tutores y las tutoras, han sido elegidos a conciencia con la finalidad de aportar recursos en un momento relevante para la orientación académica, antes de finalizar la educación obligatoria y plantearse las posibles alternativas para continuar su formación o comenzar su carrera profesional.

La escuela, después del hogar, es el lugar donde el alumnado pasa gran parte de su tiempo aprendiendo y relacionándose. La formación del alumnado no solo está orientada al ámbito académico, da lugar a favorecer la evolución del alumnado tanto académicamente como personalmente. Como ya hemos visto, la normativa vigente no solo se centra en defender la importancia del proceso de enseñanza aprendizaje, establece también la esencialidad de acompañar al alumnado en cada una de sus etapas y contribuir en un desarrollo integral y personal, según palabras de Ángel Ignacio Pérez-Gómez:

“Las finalidades de la escuela han de concentrarse en el propósito de ayudar a cada aprendiz a construir su propio proyecto vital (personal, social, académico y profesional) a transitar su propio camino desde la información al conocimiento y desde el conocimiento a la sabiduría” (Pérez Gómez, 2019)

Esta propuesta de intervención tiene como finalidad trabajar desde la escuela un aspecto personal y relevante en el desarrollo del alumnado y beneficioso para su orientación académica y profesional. El autoconcepto se entiende como la imagen, creencia e idea que tiene una persona de sí misma. Tiene una gran importancia en todas las etapas del desarrollo, desde el nacimiento hasta la vejez, no siempre nos vemos de la misma manera y a medida que experimentamos nuevas vivencias el autoconcepto se construye y se modifica. Igualmente se ha demostrado que durante la adolescencia cobra un papel fundamental en el bienestar personal (Molero et al., 2010). La adolescencia se caracteriza por ser un periodo clave de autoconocimiento, los chicos y chicas experimentan cambios físicos, emocionales y sociales que afectan de manera directa a la imagen que tienen de sí mismos, se encuentran sumergidos en la búsqueda de identidad y deben enfrentarse a decisiones trascendentales para su evolución, como la elección de su formación futura y su carrera profesional. Un autoconcepto sano y positivo constituye un factor de protección ante posibles problemas emocionales y psicológicos, como la depresión o la ansiedad. Según algunas investigaciones tener un bajo autoconcepto y una falta de habilidades o competencia sociales constituye un factor de riesgo para sufrir depresión en la infancia y en la adolescencia (Beck y Forehand, 1984 como citó Goñi, 2009; Caballo, 1997; Coll, 1984; Musitu y García, 2001). También se ha estudiado y se ha confirmado a través de diferentes estudios la relación entre autoconcepto y depresión, ansiedad y otros rasgos de inestabilidad social como la soledad y el aislamiento social

(Garaigordobil y Durá, 2006; Goswick y Jones, 1981 como citó Goñi, 2009; Tapia et al., 2003; Woodward y Frank, 1988). Otras problemáticas de gran preocupación que se quieren prevenir y combatir desde el aula, son el acoso escolar y el suicidio infantil. Según publica Save the Children (2022), el aumento de trastornos mentales en niños, niñas y adolescentes es alarmante y los pensamientos suicidas se intensifican a medida que llegan a la adolescencia.

Con la finalidad de ayudar al alumnado a alcanzar un desarrollo pleno, un bienestar personal y social al igual que prevenir los posibles problemas de convivencia o psicológicos como los ya mencionados, se presenta esta propuesta de intervención. En ella se plantea un trabajo entorno a las cinco dimensiones de un modelo multidimensional del autoconcepto concebido por los autores de la escala de Autoconcepto Forma-5 (AF-5) García y Musitu (2014). Las cinco dimensiones que contempla esta escala son el autoconcepto académico, familiar, social, físico y emocional.

Cada una de ellas se relaciona con variables que veremos a continuación y en la fundamentación teórica.

Una variable con la que se vincula el autoconcepto es el rendimiento académico. En un estudio realizado por Kumari et al. (2013) con alumnado de educación secundaria, se demuestra la existencia de una relación significativa y positiva entre el autoconcepto y rendimiento académico. Pero no es la única investigación que nos ofrece estos resultados, otros estudios han hallado los mismos resultados afirmando que existe una relación entre rendimiento académico y autoconcepto (Gargallo López et al., 2009; Leuke, 2010; Padilla Carmona et al., 2010; Aguilar et al., 2013).

Desde los años 80 hasta la actualidad son numerosos los estudios y autores que han centrado la atención en estas dos variables. También encontramos investigaciones que han querido especificar y estudiar la relación con el autoconcepto académico como dimensión del autoconcepto y han llegado a la misma conclusión sobre la relación entre estos dos constructos (Green et al., 2012; Núñez et al, 1998), y frecuentemente la relación entre ellos, autoconcepto académico y rendimiento académico, es de carácter recíproco (González y Tourón, 1992). En otro estudio de Aguilar, et al., (2013) se concluye que un rendimiento académico alto correlaciona estrechamente con altos niveles de autoconcepto y autoestima. El autoconcepto académico se define como la percepción que tiene una persona sobre su desempeño, como alumno/alumna o como trabajador/trabajadora. Como es de esperar el contexto escolar tiene una gran relevancia en el desarrollo de este autoconcepto.

La imagen que de sí mismo ha comenzado a crear el niño en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el

clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico (Machargo, 1991 como citó Cava y Musitu, 2000).

Todas las dimensiones del autoconcepto están interrelacionadas pero otra dimensión que se vincula muy estrechamente al rendimiento académico es el autoconcepto familiar lo que demuestra la gran importancia de la familia y las relaciones familiares en los logros y el éxito escolar (Sirvent, 2021). El autoconcepto familiar se define como la percepción de la persona como integrante en su entorno familiar. Hay estudios que han demostrado que el autoconcepto tanto académico como familiar se pueden considerar como factores de protección ante el comportamiento criminal (Cava et al., 2006; Delgado et al., 2007) y adicción a las drogas (Musitu et al., 2007; Cava et al., 2008). En otro estudio Estévez et al. (2006) demostró que los jóvenes que tienen conductas agresivas tenían un autoconcepto académico y familiar menor que aquellos que no mostraban agresividad en su comportamiento.

La dimensión familiar según el modelo de Shavelson et al. (1976) estaba incluida dentro de la dimensión social, ésta se dividía en “relación con iguales” y “relación con otros significativos”, lo que demuestra su estrecha vinculación. En este trabajo me baso en el modelo multidimensional de cinco dimensiones por lo que se distingue entre autoconcepto familiar y autoconcepto social. Éste último se describe como la autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales. En esta propuesta se trabaja esta dimensión social a través del entrenamiento de las habilidades sociales. Se ha demostrado que el autoconcepto social correlaciona de manera significativa con el bienestar, la estabilidad emocional y las habilidades sociales de la persona (Goñi, 2009). Por ello, se espera que al desarrollar unas buenas habilidades sociales repercutan favorablemente en el autoconcepto social y son fundamentales en distintas áreas de la vida del adolescente. Contini (2009) asegura que constituyen un factor protector y un recurso beneficioso en la adolescencia temprana.

Otra de las cinco dimensiones es el autoconcepto emocional, vinculado muy estrechamente con el resto de las dimensiones y con la inteligencia emocional. El autoconcepto emocional es la autopercepción que tenemos de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para entenderlas, gestionarlas, regularlas y expresarlas. La definición de inteligencia emocional es “la habilidad para controlar los sentimientos y emociones en uno mismo y en otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno” (Salovey y Mayer, 1990). La Inteligencia y la educación emocionales han generado un amplio estudio y se dispone de una amplia

documentación sobre el tema, ofreciendo una gran cantidad de investigaciones, libros, artículos y programas de intervención en el ámbito educativo. Este hecho indica la necesidad de continuar explorando e incluyendo como parte del desarrollo personal del alumnado en los centros y contemplando la oportunidad de ayudar a los y las estudiantes a adquirir competencias emocionales que les permitan alcanzar un desarrollo óptimo personal y social. Según afirman Usán y Salavera, (2018) la inteligencia emocional se correlaciona con diferentes parámetros tales como el rendimiento académico, la motivación escolar, al igual que con el bienestar personal, social y la convivencia. Otros estudios han demostrado que un déficit en la inteligencia emocional afecta de manera negativa y directa al rendimiento escolar y a otros aspectos como problemas sociales, conductas agresivas, ansiedad y depresión (Garaigordobil y Oñederra, 2010). La educación emocional implica el desarrollo de esta inteligencia, adquiriendo y mejorando competencias socioemocionales como la conciencia emocional, la regulación emocional, el autocontrol, el autoconcepto, la empatía y el asertividad entre otras (Garaigordobil, 2018). En esta propuesta de intervención se trabajará la inteligencia emocional a través del autoconcepto emocional.

La dimensión que queda por describir es el autoconcepto físico, éste se describe como la percepción sobre el aspecto y la condición física de la persona. Este aspecto del autoconcepto ha generado un gran número de estudio en los últimos años motivados por la incidencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (en adelante TCA). Según el DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013):

Los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial. (American Psychiatric Association, 2013).

Estos trastornos conllevan una preocupación excesiva por la imagen personal y el peso, lo que deriva en conductas inapropiadas para evitar el aumento de peso como restricciones en la comida, ejercicio excesivo o vómitos provocados.

Se cree que el aumento en la incidencia de estos trastornos es provocado por los cambios sociales y la presión social en los medios de comunicación. Las mujeres se muestran más vulnerables que los hombres a la presión sociocultural pero ambos sexos pueden experimentarla. Mientras que ellas perciben esa presión a la hora de valorar su aspecto y atractivo físico, los hombres también la sienten a la hora de valorar la fuerza y la habilidad física. La diferenciación por sexos es cada vez menos significativa.

Según Castejón (2017) otras variables como el perfeccionismo, problemas de autoestima y autoconcepto, defectuosas habilidades de afrontamiento, y determinadas psicopatologías, como ansiedad, depresión, y trastornos obsesivos o compulsivos, han demostrado su relación con los TCA en mayor o menor medida. La etapa de la adolescencia también se considera un periodo crítico y un factor de riesgo para el desarrollo de estos trastornos.

Se concluye que una de las variables que ejerce un papel relevante en la prevención de TCA es el autoconcepto (Esnaola et al., 2008) ya que se considera esencial para un buen desarrollo personal y social. Otra variable importante es la edad, la etapa de la adolescencia junto con tener un autoconcepto negativo, ser chica, recibir presión sociocultural y familiar, se considera un factor de riesgo para desarrollar un TCA.

Coincido con March et al., (2006) al defender que el ámbito educativo es uno de los principales medios para establecer estrategias de prevención de los TCA, junto con el familiar y la atención primaria.

La intervención durante la adolescencia y desde el ámbito educativo puede considerarse una gran herramienta de actuación. La escuela y los docentes tienen un papel fundamental en el desarrollo del autoconcepto de los niños y niñas y tiene la posibilidad y la oportunidad de ayudarles a desarrollar un autoconcepto sano con la finalidad de afrontar y prevenir futuros problemas psicológicos y emocionales y luchar contra la problemática mencionada.

Con ese objetivo se plantea esta propuesta de intervención en la que se pretende ofrecer y entrenar estrategias y herramientas para contribuir en el desarrollo del alumnado y su autoconcepto a través de la adquisición de competencias socioemocionales, como las habilidades sociales, la identificación y regulación emocional y el autoconocimiento. Los docentes también tendrán un papel relevante en este programa. El estudio de Rosenthal y Jacobson (1968) demostró cómo las expectativas que tienen las personas del entorno cercano pueden influir de manera positiva o negativa en la percepción sobre las propias capacidades afectando al rendimiento y a los resultados. La intervención con los tutores y tutoras se centrará en aportar información y concienciar sobre este efecto, favoreciendo la reflexión a través de actividades prácticas.

La propuesta planteada en este trabajo está diseñada para abarcar y trabajar desde diferentes ámbitos, el escolar, a través de sesiones con alumnado, tutores y tutoras y el familiar, a través de una Escuela de Familias.

La intervención con las familias tiene como objetivo concienciar sobre la gran importancia del contexto familiar en el proceso de formación del autoconcepto en niños y niñas. Con un modelado adecuado y tomando conciencia sobre los mensajes que se verbalizan en el contexto familiar se espera contribuir positivamente en la formación del autoconcepto. Desde la Escuela de familias se brinda un espacio para abordar las cinco dimensiones del autoconcepto, para conocer los factores que influyen en su formación, para compartir experiencias y opiniones y para ofrecer recursos y pautas con el objetivo de ayudar a las familias y a sus hijos e hijas adolescentes en esta etapa compleja para todos los miembros de la familia.

OBJETIVOS

El objetivo general de este TFM es elaborar una propuesta de intervención de un Programa sobre el desarrollo del autoconcepto en alumnado de 3º y 4º de educación secundaria y plasmarlo en este trabajo para una posible aplicación futura. Este objetivo general se divide en varios objetivos específicos:

- Aportar una justificación jurídica y competencial.
- Ofrecer un marco teórico sobre el autoconcepto y las cinco dimensiones que lo constituyen consideradas por García y Musitu (2014), basándose en el modelo multidimensional de Shavelson et al. (1976).
- Considerar la aplicación de un instrumento de evaluación para poder analizar el autoconcepto y valorar la eficacia de este programa propuesto u otro de similares características.
- Proponer actuaciones para desarrollar un autoconcepto positivo que se puedan llevar a cabo con alumnado en un contexto educativo. Describiendo las actividades, objetivos, recursos necesarios...
- Ofrecer actuaciones dirigidas a familias y tutores para trabajar y favorecer el desarrollo de un autoconcepto positivo del alumnado.
- Aportar una herramienta complementaria y preventiva de posibles problemas de convivencia como el acoso escolar y de salud mental a los centros de educación secundaria.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

EL ESTUDIO DEL AUTOCONCEPTO

El estudio e investigación psicológica sobre el autoconcepto ha experimentado variaciones desde sus inicios cuando se concebía como un constructo unidimensional hasta la actualidad que adquiere una concepción jerárquica y multidimensional.

William James a finales del siglo XIX es considerado el primer psicólogo que desarrolló una teoría del autoconcepto. En sus estudios diferenciaba un yo-self (yo-sujeto) y mí-self (yo-objeto); este segundo se divide y se estructura en tres componentes, en **self-material** que hace referencia a las pertenencias materiales y aspecto físico, el **self-social**, que son las características de uno mismo que percibe el entorno, y defendía que tendremos tantos self-sociales como contextos sociales, y el **self-espiritual**, refiriéndose a los pensamiento, sentimientos y emociones experimentados por la persona James (1890).

Por otra parte, James nos dejó otra idea sobre el autoconcepto asociada al éxito, no se refería al éxito considerado de manera objetiva si no al **éxito percibido** por la persona. De modo que lo importante no es el número de éxitos y logros si no la amplitud entre ese éxito percibido y las aspiraciones personales. El autoconcepto se ve reforzado si el éxito percibido se acerca, iguala o supera las aspiraciones. Esta aportación provocará en décadas posteriores prestar atención al yo percibido que se asocia los logros y el yo ideal que se vincula con las aspiraciones.

Posteriormente aparece la teoría del interaccionismo simbólico, que se centra en el estudio de la interacción entre la persona y la sociedad, cuyos principales defensores son Cooley (1902) y Mead (1934). Esta teoría se basa en argumentar que la imagen que una persona tiene de sí misma está influenciada por la visión que tiene el entorno de esa persona. Cooley (1902), hizo una aportación con la perspectiva del self-reflejo, a través de la metáfora del looking-glass self, considera que el entorno de la persona actúa como un espejo social, ese espejo le devuelve una imagen de cómo le ve el contexto social. En otras palabras, el autoconcepto depende de cómo cree la persona que es percibida por el resto.

Años más tarde Mead (1934) mantiene la idea del self como estructura social, al ver la propia imagen a través de la opinión y el punto de vista de los otros. Así pues, el self viene determinado por el entorno, puesto que es un reflejo de cómo la sociedad quiere que la persona se comporte. Siguiendo esa idea concluye que el autoconcepto está formado por

múltiples identidades sociales correspondiendo a los diferentes roles que la persona desempeña en cada contexto (hija o hijo, hermana o hermano, madre o padre, profesional...).

La aportación de las teorías psicoanalíticas y el estudio del yo, han ofrecido grandes aportaciones que influirán en la psicología humanista en los años cuarenta del pasado siglo. Esta psicología fenomenológica y humanista promueve un estudio más profundo e investigación detallada sobre el autoconcepto. Sus iniciadores Lewin y Reinny junto a Snygg y Combs (1949) defienden que la conducta de un individuo se ve influenciada no solo por las vivencias pasadas y presentes si no por la interpretación y el significado que se les atribuyen. La autopercepción se construye a raíz de cómo nos vemos, como percibimos las vivencias y como interrelacionan ambas percepciones. Por lo tanto, no nos comportamos únicamente basándonos en nuestro entorno y factores externos si no influenciados por este mundo interno, personal y privado, un componente cognitivo.

Se debe comentar la aportación de Albert Bandura con su teoría del aprendizaje social. Según esta teoría:

En la mayoría de los humanos el comportamiento se aprende de manera observacional a través del modelado: al observar a otros se forma una idea de cómo se realizan los nuevos comportamientos, y en ocasiones posteriores, esta información codificada sirve como guía para la acción, (Bandura, 1977, como citó Goñi, 2009).

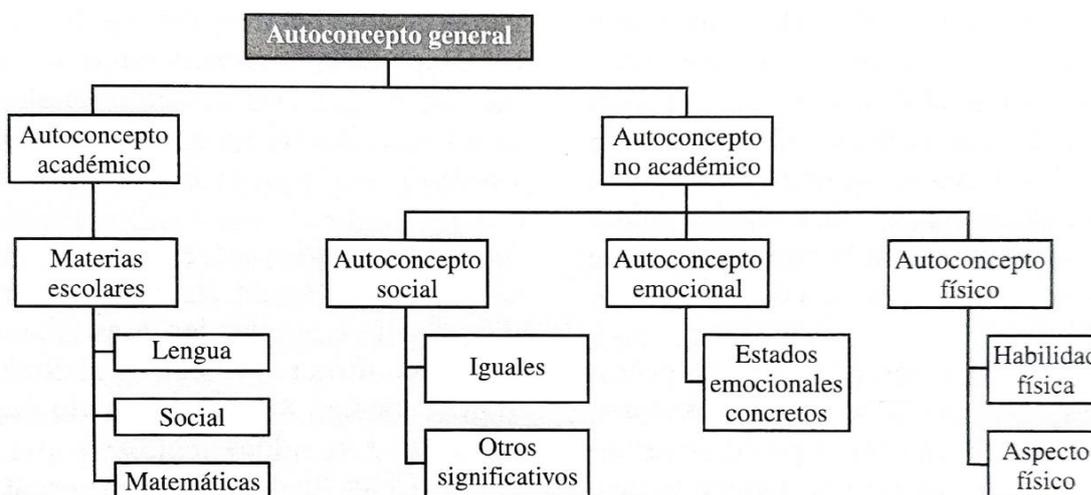
Gracias a este autor se introdujeron en el estudio del autoconcepto variables nuevas, como la autorrecompensa, el autocastigo y la autoeficacia percibida que se enmarca en la teoría ya mencionada y describe como “la convicción que uno tiene de que puede ejecutar con éxito las conductas requeridas para producir los resultados deseados” (Bandura 1977, como citó en Goñi 2009). En sus investigaciones, aunque da prioridad a la conducta observable, tiene en cuenta procesos internos del individuo, acercándose a la perspectiva cognitivista.

En la segunda mitad del siglo XX podemos encontrar aportaciones de Coopersmith (1967) a la psicología social sobre la formación de la autoestima. Esta rama psicológica centra su estudio en cómo las experiencias familiares generan varias respuestas. La psicología cognitiva o del procesamiento de la información introduce la concepción del self como un esquema o estructura de conocimientos que nos ayuda a organizar la información que tenemos de nosotros mismos. Esta teoría, por tanto, considera al self como una estructura cognitiva que organiza, modifica e integra funciones de la persona (Coopersmith, 1977; Epstein, 1973; Kelly, 1955).

Como ya se ha comentado en los primeros estudios sobre el autoconcepto se entendía como un constructo unitario, aunque se contemplaba la existencia de varios componentes que constituyen el autoconcepto, éstos al final se encontraban dominados por un factor general y su evaluación era de manera global. Es en los años setenta cuando aparecen las teorías que defienden un modelo jerárquico y multidimensional del autoconcepto. El modelo multidimensional que obtuvo una mayor aceptación, generando futuros estudios y actualmente es el más conocido, es el propuesto por Shavelson et al. (1976) que aparece esquematizado en la Figura 1.

Figura 1

Modelo de Shavelson, Hubner y Stanton (1976).



Nota. Adaptado de Autoconcepto físico, Psicología y Educación (p.33) por A. Goñi Grandmontagne, 2009, Psicología Pirámide.

Este modelo define el autoconcepto como “la percepción que una persona tiene de sí misma, que se forma a partir de las experiencias y relaciones con el medio, en donde juegan un importante papel tanto los refuerzos ambientales como los otros significativos” (Shavelson et al., 1976, p. 411), se estructura y divide entre autoconcepto académico y no académico y dentro de este último se encuentran el autoconcepto social, emocional y físico. A continuación, se enumeran los principios en los que se basa:

1. El autoconcepto está estructurado y organizado. Las personas categorizan la información sobre si mismas y vinculan dichas categorías entre sí.

2. El autoconcepto es multidimensional. Se habla de varias facetas, el autoconcepto académico, social, emocional y físico.
3. La estructura multifacética es jerárquica. Se organiza de modo piramidal, donde el autoconcepto general se encontraría en el ápice y las facetas más específicas en la base.
4. El autoconcepto general es estable.
5. El autoconcepto tiene carácter evolutivo.
6. Tiene un aspecto descriptivo y otro evaluativo.
7. Es diferenciable con otros constructos relacionados con él.
8. Es consistente a la vez que modificable. El autoconcepto es estable debido a que nuestro entorno es relativamente estable, pero también puede ser alterado ya que es dinámico y moldeable y va evolucionando, dependiendo de las vivencias y experiencias de cada uno. Por último, una perspectiva intermedia es que el autoconcepto es estable pero no inmutable, se forma a medida que crecemos y ciertos factores como por ejemplo la edad modulan la estabilidad del autoconcepto ya que las propias vivencias son corroboradas y retroalimentadas por las experiencias (González y Tourón, 1992).

Como ya se expuso al inicio de esta breve revisión teórica sobre el autoconcepto, actualmente es considerado como un constructo multidimensional, un conjunto de conceptos interconectados y organizados de forma jerárquica (Montoya et al. 2018), dependiendo del autor se pueden encontrar denominaciones diferentes para las categorías, elementos o dimensiones que componen el autoconcepto global, dependiendo también del autor algunos hablan de autoestima y otros de autoconcepto, por lo que veo oportuno aclarar la diferencia y el término que se utilizará en este trabajo.

El autoconcepto se entiende como las ideas, creencias, imagen que una persona tiene de sí misma, como me veo a mí mismo o misma y la autoestima hacer referencia al sentimiento que genera esas ideas en la persona, como me siento con lo que pienso sobre mí. El autoconcepto se asemeja a términos como autopercepción, autoimagen, self, identidad, autoconocimiento, etc. y tiene un componente cognitivo, son pensamientos y creencias que se tiene de uno mismo. La autoestima se asocia con autoevaluación y autovaloración, incluye un juicio de valor sobre el autoconcepto, la persona se valora a sí misma a partir de unas cualidades basadas en su experiencia, que son consideradas como positivas o negativas, (Cava y Musitu, 2000), el proceso tiene un aspecto más emocional y afectivo, ya que se refiere al aprecio o la estima que se tiene por uno mismo. Por lo tanto, la autoestima sería el

resultado del proceso de reflexión y autovaloración, la conclusión final tras la evaluación de la persona consigo misma y la eficacia de su propio funcionamiento (Lila, 1995, como se citó en Cava y Musitu, 2000). Esa valoración puede resultar positiva o negativa según el grado de satisfacción. Considero oportuno introducir la idea de la discrepancia que explica la diferencia entre el yo real y el yo ideal, en la que se produce una valoración. El yo real es el conjunto de creencias que una persona tiene sobre sí misma (el autoconcepto real) y el yo ideal hace referencia a cómo le gustaría ser (el autoconcepto ideal), si la propia imagen se aleja de la imagen ideal de cómo quiere ser, genera frustración e insatisfacción y por tanto una autoestima baja, en cambio si el autoconcepto real se acerca al autoconcepto ideal, la valoración final será positiva, sentiremos una mayor satisfacción y una alta autoestima. La importancia de atender si hay discrepancia se hace clara en la valoración de la propia imagen corporal, hay casos en los que si ésta se aleja de los cánones de belleza puede generar obsesión, ansiedad o depresión generando malestar psicológico y trastornos de la conducta alimentaria (Manzaneque, 2013). Por otro lado, Castro (2013) estudió el efecto contrario en estudiantes universitarios, añade que “personas con un estereotipo perfecto, tienen un concepto distorsionado y alejado de la realidad sobre sí mismos”.

En este trabajo nos vamos a centrar en el autoconcepto y las cinco dimensiones que contempla la escala multidimensional de Autoconcepto Forma-5 (AF-5) de García y Musitu, (2014) ya que es el instrumento de evaluación propuesto en este estudio para analizar y verificar la eficacia del programa de intervención y/o identificar la posible necesidad. Las cinco dimensiones que conforman el autoconcepto y comprende el AF-5 son el autoconcepto académico/profesional, el autoconcepto social, el autoconcepto familiar, el autoconcepto emocional y el autoconcepto físico, se describen en los siguientes apartados.

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO

El Autoconcepto académico se define como la autopercepción que una persona tiene de su desempeño, como alumno/alumna o como trabajador/trabajadora, se basa en la creencia de su capacidad de aprender y obtener buenos resultados. Otra definición centrada en el alumnado dice que es “la representación que el alumno tiene de sí mismo como aprendiz, es decir, como persona dotada de determinadas características o habilidades para afrontar el aprendizaje en un contexto instruccional” (Miras, 2004, como se citó en Goñi, 2009).

En varias investigaciones se distinguen dos aspectos de este autoconcepto académico, el aspecto descriptivo, aquello que me gusta hacer y el aspecto evaluativo, aquello que se me

da bien hacer (Strein, 1993, como se citó en Goñi, 2009), esta aportación nos ofrece la oportunidad de aproximarnos al método Ikigai. Este método, de origen japonés, consiste en realizar un proceso de autoconocimiento que ayuda a la persona a identificar aquello que le gusta hacer, aquello que se le da bien hacer, lo que necesita el mundo, es decir lo que puede aportar y aquello por lo que puede recibir una recompensa económica, le puedan pagar. Al unir los cuatro aspectos la persona llega a conocer su propósito. En Castilla y León la Fundación Empresa Familiar de Castilla y León, una entidad sin ánimo de lucro amparada por la Asociación de Empresa Familiar de Castilla y León, ha creado un portal llamado NeoIkigai, que permite acercar esta metodología a las aulas. Es un recurso dirigido a la orientación académica y profesional basado en esta metodología, “una herramienta diagnóstica de Orientación vocacional que permite obtener de manera rápida y automatizada un diagnóstico personal y sugerencias de orientación vocacional a los usuarios” (guía de Orientación de Castilla y León, s. f.).

Según Marsh (1990) el autoconcepto académico se estructura en dos ámbitos, el ámbito de contenidos matemáticos y el ámbito de contenidos lingüísticos. Dentro de cada uno de ellos se subdivide en las distintas materias o asignaturas más específicas, algunas vinculas a un único ámbito y otras a los dos, como por ejemplo matemáticas se considera dentro del ámbito matemático y económicas principalmente al matemático, pero en segundo orden al lingüístico o verbal. Sobre su estructura, se debe incluir la aportación de Vispoel (1995) al añadir la idea del autoconcepto artístico, un subdominio diferente a los ya considerados que abarca las capacidades en actividades como danza, música, arte dramático y artes plásticas. (Vispoel, 1995 como se citó Goñi, 2009)

En diferentes instrumentos de evaluación del autoconcepto, esta dimensión se ha representado con distintos nombre como por ejemplo la categoría de “Escuela”, “Hábitos de trabajo”, “Actitudes vocacionales” o “Competencia escolar”, refiriéndose a la misma dimensión. En otros instrumentos se ha podido subdividir en competencias por áreas como matemática, lectora y verbal como en el Self-Description Questionnaire I, II y III (SDQI, SDQII, SDQIII) de Marsch (1990, como citó Goñi, 2009).

La investigación sobre esta dimensión se ha centrado principalmente en su relación con el rendimiento académico, debemos mencionar algunas de los numerosos estudios que han vinculado estas dos variables, concluyendo con una relación significativa positiva entre éstas desde los años 80 hasta la actualidad (Green et al., 2012; Guay et al., 2003 como citó en Sirvent, 2021; Núñez et al., 1998; Shavelson y Bolus, 1982, como se citó en Sirvent, 2021).

Aunque son varios los estudios que demuestran la relación entre autoconcepto académico y rendimiento académico, no todos coinciden en su reciprocidad. Núñez y González-Pienda, (1994 como citó Goñi, 2009) proponen cuatro modelos. El primero defiende una relación de causalidad y afirmaría que el rendimiento es la causa del autoconcepto académico por lo que el alumno con buen rendimiento académico llega a tener un autoconcepto positivo y el que tiene un bajo rendimiento tendrá un autoconcepto académico negativo. El segundo modelo defiende lo contrario, que el autoconcepto académico es la causa del rendimiento, de manera que el alumno que tenga un buen autoconcepto influirá positivamente en su rendimiento. El tercer modelo asegura que el autoconcepto académico y el rendimiento se influyen mutuamente y de manera recíproca. Por último, el cuarto modelo apunta que otras variables personales o contextuales influyen en la relación entre el autoconcepto y el rendimiento.

Veo interesante mencionar la teoría de la profecía autocumplida y el efecto Pigmalión y su relevancia en el contexto educativo, según esta teoría una persona es capaz de influir en sus resultados según las creencias que tenga de sí misma y las creencias que tenga una segunda persona. En el ámbito educativo, el niño o niña puede obtener un bajo rendimiento cuando piensa que es incapaz de realizar una tarea o si el profesorado cree que no es capaz de realizarla, o un alto rendimiento si se ve capaz y el profesorado cree en sus capacidades. En esta autopercepción influye cómo le ven el resto de las personas de su entorno, por lo que el modo de dirigirse al alumnado y el lenguaje que se emplee puede ayudar y motivar o desanimar y desmotivar, viéndose reflejado en sus buenos o malos resultados.

Por los datos aportados se podría deducir que hay indicios de que un buen autoconcepto académico se correlaciona con un buen rendimiento académico, por lo que trabajando sobre el autoconcepto del alumnado pueden verse resultados beneficiosos sobre los logros y experiencias de éxito y por ende afianzar y contribuir en el bienestar personal del alumnado.

AUTOCONCEPTO SOCIAL

El autoconcepto social es la autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales. Esta dimensión interesó ya desde finales del siglo XIX a William James y posteriormente al interaccionismo simbólico, como ya se ha mencionado. Esta corriente destacaba la importancia de la relación entre la persona y la sociedad y como el autoconcepto se ve influenciado por ese entorno social.

Existe un gran consenso sobre la aceptación de esta dimensión social, en la mayoría de los instrumentos de evaluación se representa y se evalúa este aspecto.

La estructura del autoconcepto social ha ido evolucionando a medida que se estudiaba. Shavelson et al (1976) en su modelo multidimensional distinguían dos aspectos que conforman la dimensión social, la relativa a los iguales y la relativa a los otros significativos. Posteriormente Byrne y Shavelson (1986 como citó Goñi, 2009) aportan una nueva estructura jerárquica, dividen el autoconcepto social en dos contextos, el escolar y el familiar y a su vez cada uno de ellos los subdivide en otros dos contextos. Dentro del contexto escolar separa los docentes de los compañeros y compañeras y dentro del contexto familiar distingue entre padres y hermanos o hermanas.

A parte, junto a esta perspectiva que centra la atención en los contextos, existe otra que analiza el autoconcepto social teniendo en cuenta las competencias y habilidades sociales de la persona, que determinarán su aceptación social (García et al., 2002).

El autoconcepto social aparece como categoría o dimensión en muchos de los principales instrumentos de evaluación desde los años sesenta, lo que demuestra que desde la aparición del modelo multidisciplinar ha habido un gran consenso sobre la necesidad de incluirlo, pero diferenciarlo de otros aspectos del autoconcepto general.

Esta dimensión del autoconcepto se relaciona de manera significativa con el bienestar, la estabilidad emocional y las habilidades sociales de la persona. Actualmente las habilidades sociales se describen como un conjunto de conductas y hábitos, pero también de pensamientos y emociones, que favorecen la formación de relaciones interpersonales satisfactorias, el sentimiento de bienestar en las relaciones y una adecuada y eficaz comunicación con nuestro entorno social (Roca, 2008). Por ello las habilidades sociales repercuten favorablemente en el autoconcepto social y son fundamentales en distintas áreas de la vida del adolescente. Contini (2009) asegura que constituyen un factor protector y un recurso beneficioso en la adolescencia temprana.

Por otra parte, también se ha investigado la relación de manera inversa y se ha confirmado a través de diferentes estudios la correlación entre este autoconcepto y la depresión, la ansiedad y otros rasgos de inestabilidad social como la soledad y el aislamiento social (Garaigordobil y Durá, 2006; Tapia et al., 2003; Woodward y Frank, 1988). Según otros estudios, un factor de riesgo de sufrir depresión en la infancia y en la adolescencia es tener un bajo autoconcepto y una falta de habilidades o competencia sociales (Caballo, 1997; Coll, 1984; Musitu y García, 2001).

En resumen, tener un buen autoconcepto social es fundamental para un desarrollo pleno y sano y se ve definido por las percepciones que tiene la persona sobre sus habilidades y competencias sociales, por lo que la forma de relacionarse con el entorno influirá en mayor o menor medida en esta dimensión. Se concluye que entrenando y mejorando las habilidades sociales se puede fortalecer este autoconcepto social, con el objetivo de establecer relaciones sanas y justas que favorezcan ese desarrollo y bienestar personal.

AUTOCONCEPTO FAMILIAR

El autoconcepto familiar es la autopercepción de la persona como integrante en su entorno familiar, donde se valora su participación e implicación y determina la calidad de las relaciones con los miembros de la familia. Entendemos familia como la familia directa padres, madres, hermanos, hermanas... o las personas adultas que cuidan atienden y educan al niño o niña, cuidadores.

A lo largo de la vida una persona se enfrenta a la valoración social de manera continua y de forma consciente o inconsciente desea ser aceptado y valorado. La familia constituye el organismo donde se viven las primeras interacciones y se generan esas primeras valoraciones, éstas determinarán la forma de percibirse que tiene el niño o niña y la forma de relacionarse a medida que crece y amplía su círculo social. El apoyo de la familia durante la infancia es un componente muy importante que determina el autoconcepto.

El estilo de crianza y el tipo de apego tendrán un papel fundamental en las dimensiones del autoconcepto y es de esperar que la asociación con esta dimensión familiar sea mayor. Según Festorazzi (2011):

La naturaleza y las características de los vínculos primarios y los estilos de apego que se establecen en los primeros años de vida con las figuras parentales y/o sus sustitutos, constituyen sin duda una de las bases y modelos sobre los cuales se desarrollarán las relaciones posteriores. Durante la adolescencia particularmente se producen intensos cambios en este desarrollo y se amplía el escenario en el que se define y afianza la autonomía personal. (Festorazzi et al., 2011, p. 29).

A partir de las investigaciones de Mary Ainsworth (1967 como citó López y Ramírez, 2005) sobre la teoría del apego de Bowlby (1989, como citó López y Ramírez, 2005), se establecieron tres tipos: apego seguro, inseguro-evitativo e inseguro-ambivalente. Actualmente se conocen cuatro tipos gracias a la aportación de Mary Main (1995, como citó López y Ramírez, 2005) sobre el apego desorganizado.

Este vínculo y estas relaciones y dinámicas familiares pueden influir de manera positiva o negativa en el desarrollo psicosocial del niño o niña y su autoconcepto. Por eso se espera que también influya en las demás dimensiones (social, emocional, académica y física).

Festorazzi et al. (2011) concluyeron que el tipo de apego se vincula positivamente con el autoconcepto familiar, principalmente con la figura materna.

Estudios realizados como el de Cantón y Cortés, (2005) parecen sugerir la existencia de una asociación entre las prácticas parentales afines con el estilo democrático y una mayor probabilidad de desarrollar un apego seguro.

Esta dimensión no aparece reflejada como autoconcepto familiar en el modelo multidimensional de Shavelson et al. (1976). Estos autores la integran dentro del autoconcepto social, si recordamos la Figura 1, este elemento aparecía compuesto por el autoconcepto social entre iguales y el autoconcepto social con otros significativos, donde estaría incluida la familia. Como ya se ha comentado en el anterior apartado de autoconcepto social, Byrne y Shavelson (1986, como citó Goñi, 2009) también subdividen el autoconcepto social en dos contextos, el escolar y el familiar.

Al revisar los principales instrumentos de evaluación del autoconcepto, Coopersmith (1967, 1981, como citó Goñi, 2009) es defensor de integrar esta dimensión familiar en el Coopersmith Self-Esteem Inventories (CSEI) aunque la denomina “Autoestima familiar” y la concibe junto a otras categorías de autoestima (general, social con iguales, escolar-académica u escala de sinceridad). Otra calificación que ha recibido dependiendo de los autores es “Aceptación maternal”, “Reflejo de los padres” pero la nomenclatura más utilizada es “Relación con los padres”, dimensión que aparece en varias escalas evaluativas como en el Self-Description Questionnaire I (SDQI), II (SDQII) y III (SDQIII) de Marsh (1988, 1990, 1992 como citó Goñi, 2009).

Algunos aspectos que influyen en este autoconcepto son el apoyo familiar y emocional, los estilos comunicativos y la forma de resolver conflictos, compartir experiencias y tiempo de calidad, el sentido de pertenencia y sentirse seguro y valorado. Todos ellos favorecen la sensación de bienestar emocional y psicológico en el núcleo familiar y son fundamentales para alcanzar un desarrollo personal y social sano. La familia nos sirve de modelo para relacionarnos con los demás, al igual que contribuye en el desarrollo de una identidad personal.

El autoconcepto familiar y académico están estrechamente vinculados, y este segundo correlaciona con un alto rendimiento académico, lo que demuestra la gran importancia de la familia y las relaciones familiares en los logros y el éxito escolar (Sirvent, 2021). Otra

investigación de Álvarez et al. (2015) corroboró la relación entre implicación familiar percibida y autoconcepto.

Existen varias investigaciones y estudios que han demostrado que el autoconcepto tanto académico como familiar se pueden considerar como factores de protección sobre el comportamiento criminal (Cava et al., 2006; Delgado et al., 2007) y adicción a las drogas (Musitu et al., 2007; Cava et al., 2008). En otro estudio Estévez et al. (2006) demostró que los jóvenes que tienen conductas agresivas tenían un autoconcepto académico y familiar menor que aquellos que no mostraban agresividad en su comportamiento.

En conclusión, el autoconcepto familiar es otro elemento relevante del desarrollo personal del alumnado, tener un autoconcepto familiar sano nos permite sentirnos seguros, amados y apoyados y constituye un factor de protección contra el consumo de sustancias y estados depresivos.

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL

El autoconcepto emocional es una de las cinco dimensiones que definen García y Musitu en la escala AF-5 y se refiere a la autopercepción que tenemos de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para entenderlas, gestionarlas, regularlas y expresarlas.

Un autoconcepto emocional alto ofrece la posibilidad de conocerse mejor en el ámbito emocional. Esto facilita comprender las propias emociones y la forma en que estas afectan de manera negativa o positiva en nuestros pensamientos y acciones, saber gestionar y regular las emociones, desarrollar empatía a la hora de relacionarnos y alcanzar relaciones sanas.

Ya se ha comentado como el autoconcepto familiar es primordial para un desarrollo pleno y saludable, dado que la familia es el entorno social donde el niño o la niña comienza a relacionarse.

Según el estudio de Festorazzi et al., (2011):

Los adolescentes que informan un adecuado nivel de confianza y comunicación con su madre describen una imagen significativamente más positiva de sí mismos en lo social, académico, emocional, familiar y físico. Mientras que se observa la tendencia inversa en el caso del estilo de apego evitativo, es decir, los adolescentes con apego evitativo presentaron puntuaciones significativamente menores en todas las dimensiones del autoconcepto. Para el estilo de apego ambivalente el autoconcepto

académico/laboral y emocional fue significativamente menor. (Festorazzi et al., 2011, p. 36-37):

Las relaciones familiares tienen una influencia significativa en la formación del autoconcepto y la identidad de cada uno de los miembros (Noller y Callan, 1991) lo que se refleja en la educación emocional (Bach y Darder, 2002, como citó Sirvent, 2021). A medida que la persona crece, las experiencias y vivencias personales también afectarán al desarrollo de este autoconcepto.

Esta dimensión se incluye en muchos instrumentos de medida, aunque cada autor la denomine diferente. En los años sesenta y setenta se utilizaba el término autoestima, por ejemplo, en el Coopersmith Self-Esteem Inventories (CSEI) de Coopersmith (1967, 1981), o “Estabilidad emocional” en el Self-Description Questionnaire II (SDQII) de Marsch (1990).

Como es de esperar el autoconcepto emocional tiene una estrecha relación con la inteligencia emocional. Se ha demostrado una relación significativa y negativa entre los diferentes grados de inestabilidad emocional y el autoconcepto emocional (Garaigordobil et al., 2005). Autores como Matalinares, et al., (2005) y Bisquerra-Alzina, (2003), han encontrado una relación positiva entre inteligencia emocional percibida y autoconcepto.

Bisquerra-Alzina (2003), autor que ha profundizado en el estudio de la educación emocional, considera la definición que ofrecían Salovey y Mayer (1990) sobre la inteligencia emocional, según estos autores:

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (p.10).

La educación emocional implica el desarrollo de esta inteligencia, adquiriendo y mejorando competencias socioemocionales como la conciencia emocional, la regulación emocional, el autocontrol, la autoestima, la empatía y la asertividad entre otras (Garaigordobil, 2018).

En el ámbito educativo, la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional (IE y EE) han cobrado una gran relevancia en los últimos años. Se puede encontrar mucho material y recursos, entre ellos programas de intervención, centrados en la inteligencia emocional, lo que demuestra, en mi opinión, la gran relevancia y la atención que se le debe prestar.

En conclusión, el autoconcepto emocional es igual de relevante, junto con las otras dimensiones ya mencionadas, para alcanzar un desarrollo personal y un bienestar psicológico.

Un autoconcepto emocional sano nos permite entender las emociones, al igual que gestionarlas y regularlas de manera adecuada lo que ayudará enormemente en la interacción social.

AUTOCONCEPTO FÍSICO

El autoconcepto físico es la autopercepción sobre el aspecto y la condición física de la persona. En los últimos años ha cobrado interés la investigación y el estudio de esta dimensión, a la vez que al estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y su relación. Es esperable que un intento de frenar y controlar la incidencia de estos trastornos, sea fomentar una imagen más saludable y normativa, tanto en mujeres como en hombre, tal y como se ha observado en los últimos años, cada vez se ven más cuerpos con un peso saludable anunciando ropa de baño. Pero a la vez, el uso de redes sociales ha abierto una nueva ventana para transmitir mensajes sobre la importancia del aspecto físico que pueden generar insatisfacción corporal.

Esta dimensión se ha incluido desde los años sesenta en la mayoría de los principales instrumentos de evaluación del autoconcepto, aunque se puede encontrar con otros términos como por ejemplo “Habilidad física”, “Imagen corporal”, “Competencia física” o “Apariencia e imagen física” entre otros similares.

Desde los años setenta se ha concebido que la estructura interna del autoconcepto físico está formada por varios componentes y dependiendo de los autores y de la escala específica, puede variar el número. En el modelo del autoconcepto físico de Goñi et al. (2006) y de Esnaola (2005) se conciben cuatro componentes, “Habilidad física”, “Condición física”, “Atractivo físico” y “Fuerza”. El Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) define estos componentes. La “Habilidad física” es la percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes, capacidad de aprender deportes, seguridad personal y predisposición ante los deportes; la “Condición física” es la condición y forma física, resistencia y energía física, confianza en el estado físico; el “Atractivo físico” es la percepción de la apariencia física propia, seguridad y satisfacción por la imagen propia y la “Fuerza” es la capacidad de verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios.

Autores como Goñi y Rodríguez (2004) han dedicado parte de su investigación al estudio de la relación entre el autoconcepto físico y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y han establecido la asociación entre un bajo autoconcepto físico y el

riesgo de padecer algún tipo de estos trastornos. Otro dato que destacan es que el Índice de Masa Corporal (IMC) y el autoconcepto físico tienen una correlación muy definida, las personas con sobrepeso muestran un peor autoconcepto físico y que las personas delgadas.

Se han observado diferencias en el autoconcepto físico asociadas al sexo, en la etapa de la preadolescencia las chicas muestran unas autopercepciones inferiores a las de los chicos, según han demostrado Goñi, et al. (2004), las chicas jóvenes adolescentes tienen significativamente más riesgo de presentar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (Ruiz-Lázaro, 2020). Esto puede ser debido a que la presión social hacia las mujeres es más exigente que hacia los hombres. Igualmente, en los últimos años se ha podido advertir un cambio, con el movimiento surgido de “culto al cuerpo” cada vez los hombres se pueden sentir más presionados para encajar en los cánones de belleza que antes estaban principalmente orientados hacia la mujer. Los hombres cada vez se preocupan más por su imagen corporal. Los motivos pueden ser varios, desde el uso de las redes sociales y la publicidad.

Las investigaciones sobre los trastornos de la conducta alimentaria han aumentado debido a su incidencia, con el objetivo de identificar factores de riesgo y de protección y poder elaborar herramientas para su prevención. Una de las variables que ejerce un papel fundamental en la prevención de TCA es el autoconcepto según aseguran Esnaola et al. (2008) ya que se considera esencial para un buen desarrollo personal y social.

En el estudio de Goñi et al. (2004) mencionado arriba, se correlaciona el autoconcepto físico con el hábito de hacer deporte y verificaron que:

En cuatro dimensiones del autoconcepto (habilidad física, condición física, fuerza y autoconcepto físico general) las percepciones de quienes practican deporte de forma habitual (tres o más días por semana) son superiores a las de quienes lo practican esporádicamente (casi nunca o alguna vez por semana). (Goñi et al., 2004, p 21).

Esta idea se confirma también gracias a la investigación de Molero et al. (2012) que afirma que fomentar la actividad física y el deporte de manera consciente y saludable es un medio beneficioso para trabajar el autoconcepto.

En conclusión, los casos de TCA se reducen, a medida que la habilidad física y el autoconcepto aumentan (Castro et al., 2015), estos datos ayudan a determinar factores de riesgo y de protección, dentro de estos últimos se encuentra tener un autoconcepto positivo y éste se potencia a través de la adquisición de hábitos saludables como practicar algún deporte, actividad que se puede fomentar desde el ambiente educativo.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El programa “Favorecer el desarrollo de un autoconcepto ajustado y positivo en Educación Secundaria: propuesta de intervención” se ha planteado contestando a varias preguntas formuladas:

- ¿Cómo podemos contribuir al desarrollo pleno y bienestar del alumnado desde el ámbito educativo?
- ¿Cómo podemos contribuir en la prevención de trastornos que tienen su prevalencia en la etapa adolescente, como ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria?
- ¿Cómo podemos aportar desde el ámbito educativo herramientas a los adolescentes para favorecer la autorreflexión y el autoconocimiento para formar y desarrollar un autoconcepto ajustado y positivo?
- ¿Es factible y efectiva la intervención con alumnado, familias y tutores/tutoras?

El programa planteado para esta propuesta de intervención se presenta a continuación en los siguientes apartados donde se detalla la información sobre los destinatarios, los objetivos generales y específicos, la metodología, la temporalización, los recursos necesarios, las actividades, la evaluación propuesta, los resultados esperados y la conclusión.

DESTINATARIOS/AS

Esta propuesta de intervención está dirigida al alumnado de 3º o 4º de ESO, sus familias, sus tutores y tutoras.

La intervención principal es con el alumnado a través de nueve sesiones de 50 minutos de duración en el aula. Esta propuesta también incluye una Escuela de familias con tres sesiones de una hora de duración cada una, programadas para realizarlas en tres semanas consecutivas en horario extraescolar. Por último, con los tutores y tutoras se proponen tres sesiones de 50 minutos cada una o seis sesiones de 25 minutos de duración, que se llevan a cabo en la reunión semanal de coordinación de los tutores y tutoras con el Departamento de Orientación. Dependiendo de la disponibilidad y la accesibilidad.

Los destinatarios y destinatarias han sido elegido con la finalidad de aportar recursos en un momento relevante para la orientación académica, antes de finalizar la educación

obligatoria y plantearse las posibles alternativas para continuar su formación o comenzar su carrera profesional.

OBJETIVOS

Objetivos generales

El objetivo principal de la propuesta de intervención que se presenta en este trabajo es favorecer a los y las adolescentes a desarrollar un autoconcepto real, ajustado, y positivo, favoreciendo en su autoestima y su evolución personal, emocional y social.

- Contribuir en el desarrollo personal y emocional del alumnado de educación secundaria.
- Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo para desarrollar un autoconcepto consciente, ajustado y positivo.
- Concienciar sobre la importancia de atender y ampliar el autoconocimiento.
- Favorecer la capacidad de tomar decisiones.

Objetivos específicos con el alumnado

- Definir y distinguir el término de autoconcepto y sus dimensiones.
- Identificar y reflexionar sobre los factores que influyen en la formación del autoconcepto.
- Distinguir la diferencia entre cualidad y habilidad.
- Identificar puntos fuertes y débiles con la finalidad de ajustar el rendimiento. Potenciar la identificación y focalización ajustada en aspectos positivos.
- Comprobar el grado de coincidencia o discrepancia entre la imagen que tiene una persona de sí misma y la idea que tiene el entorno.
- Potenciar y entrenar las habilidades sociales como variable influyente en el autoconcepto.
- Dotar al alumnado de herramientas y recursos personales para que sean capaces de identificar pensamientos negativos y desajustados sobre su imagen.
- Fomentar hábitos saludables de descanso, alimentación y ejercicio.
- Fomentar el pensamiento crítico hacia elementos de presión sociocultural, identificarlos y analizarlos para evitar o disminuir su impacto y la insatisfacción corporal.
- Fomentar hábitos de estudio adecuados.
- Ofrecer y entrenar técnicas de toma de decisiones.

- Identificar el estilo de aprendizaje.
- Vincular y relacionar factores externos con nuestro estado de ánimo. Identificar elementos que nos afectan tanto en negativo como en positivo para poder controlar su impacto.
- Aportar estrategias de regulación emocional, entrenar técnicas de relajación y de atención plena.
- Identificar hábitos, actividades y situaciones que nos benefician o que nos perjudican y que podemos controlar nosotros mismos.
- Estimular el aprendizaje sobre la inteligencia emocional y recalcar la vinculación con la formación del autoconcepto.
- Aprender de manera práctica a través de actividades y dinámicas e igualitaria, activando conocimientos previos y fomentando la participación del alumnado.

Objetivos específicos con los tutores y las tutoras.

- Definir y distinguir el término de autoconcepto y sus dimensiones.
- Identificar y reflexionar sobre los factores que influyen en la formación del autoconcepto.
- Fomentar la reflexión sobre las relaciones con el alumnado.
- Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas.
- Identificar y aceptar puntos fuertes y débiles del alumnado con la finalidad de ajustar las expectativas en su rendimiento. Potenciar la identificación y focalización en aspectos positivos.
- Ofrecer recursos y pautas para contribuir positivamente en el desarrollo del autoconcepto del alumnado.
- Reflexionar sobre la percepción que tiene el alumnado de su tutor o tutora.

Objetivos específicos con las familias

- Definir y distinguir el término de autoconcepto y sus dimensiones.
- Identificar y reflexionar sobre los factores que influyen en la formación del autoconcepto.
- Concienciar sobre la importancia del contexto familiar en el proceso de formación del autoconcepto en niños y niñas.
- Reflexionar sobre la dinámica familiar y su influencia en el desarrollo personal del hijo o hija.

- Reflexionar sobre la importancia de la educación emocional en el contexto familiar.
- Identificar y aceptar puntos fuertes y débiles de los hijos o hijas con la finalidad de ajustar las expectativas en su rendimiento. Potenciar la identificación y focalización en aspectos positivos.
- Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas.
- Ofrecer recursos y pautas para contribuir positivamente en el desarrollo del autoconcepto del hijo o hija.
- Reflexionar sobre el uso de la corrección y el reconocimiento.

PROCEDIMIENTO Y METODOLOGÍA

El programa de intervención se enfoca como un diseño pre-experimental con grupo único con pretest y postest según la clasificación de Campbell y Stanley (Gage, 1967). Para ello se evalúa el autoconcepto del alumnado con la escala multidimensional de Autoconcepto Forma-5 (AF-5) previo a la intervención y posteriormente, permitiendo un periodo de 8 meses entre ambas aplicaciones.

La muestra o destinatarios serían los grupos de 3º o 4º de secundaria, las familias y los tutores y tutoras. Al ser un diseño pre-experimental con grupo único todos los y las estudiantes participan en el desarrollo y evaluación del programa.

Tras determinar la muestra, en el primer trimestre se aplica al alumnado el instrumento de evaluación elegido. En el segundo trimestre se desarrollan las actuaciones del programa de intervención con el alumnado, las familias y los docentes y finalmente en el tercer trimestre se aplica de nuevo la escala de evaluación a los y las estudiantes con la finalidad de obtener dos medidas y analizar la eficacia del programa propuesto. Las familias y docentes que asistan a las sesiones propuestas recibirán una encuesta en papel o a través de alguna plataforma de recogida y análisis de datos (véase Apéndice R) para valorar el grado de satisfacción con el programa. La asistencia se registra para poder analizar el posible efecto de la intervención.

La información durante las sesiones de alumnado y familias se presenta de manera oral, a través de preguntas abiertas y cerradas previas a las explicaciones para activar conocimientos previos y de manera visual con la proyección de diapositivas (véase Apéndice A y M).

Para favorecer la participación del alumnado, las familias y los tutores/tutoras en las sesiones, se llevan a cabo entre una y dos dinámicas o actividades prácticas. Al igual que se realizan preguntas abiertas y/o cerradas sobre el contenido tratado, con la finalidad de activar conocimientos previos las explicaciones se basan en esas ideas previas y al inicio de cada sesión se revisan conceptos trabajados en sesiones anteriores. La participación, sobre todo por parte del alumnado se refuerza verbalmente y apuntando las aportaciones en la pizarra.

TEMPORALIZACIÓN

La intervención con el alumnado consta de nueve sesiones con una duración de 50 minutos cada una, está adaptada a los horarios de un instituto por lo que se realizarían en horario de tutoría, se llevarían a cabo en semanas consecutivas teniendo una duración total de nueve semanas durante el segundo trimestre. Antes y después de la intervención se realizaría una evaluación del autoconcepto del alumnado. La evaluación inicial se realiza en el primer trimestre preferiblemente en septiembre y la evaluación final en el tercer trimestre, en el mes de mayo, preferiblemente a finales. En la Tabla 4 se puede ver el cronograma por semanas de las evaluaciones y las sesiones con el alumnado.

Tabla 4

Cronograma de la evaluación inicial, final y las sesiones dirigidas al alumnado.

	Tri 1	Trimestre 2									Tri 3
	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9		
Ev. 1											
Ses. 1											
Ses. 2											
Ses. 3											
Ses. 4											
Ses. 5											
Ses. 6											
Ses. 7											
Ses. 8											
Ses. 9											
Ev. 2											

Nota. La abreviatura de sesión aparece como Ses. La abreviatura de evaluación aparece como Ev. La abreviatura de Trimestre aparece como Tri. Y la abreviatura de semana aparece como S.

La intervención con los tutores y tutoras se realiza en tres sesiones con una duración de 50 minutos cada una, está adaptada a los horarios de un instituto por lo que se realizarían en las reuniones semanales de coordinación con el Departamento de Orientación a la que

asiste el orientador u orientadora del centro, se llevarían a cabo en semanas alternas, teniendo una duración total de cinco semanas. La evaluación se obtiene gracias a una encuesta de satisfacción en papel o a través de una plataforma de recogida y análisis de datos al finalizar las sesiones. En la Tabla 5 se puede ver el cronograma.

Tabla 5

Cronograma de las sesiones dirigidas a los tutores y tutoras si la duración es de 50 minutos.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Sesión 1					
Sesión 2					
Sesión 3					

Se ofrece otra alternativa en caso de que las reuniones de coordinación no puedan dedicar toda la hora a las sesiones de este programa. Se plantea dividir las tres sesiones en seis con una duración de 25 minutos cada una. Están diseñadas para poder hacerlo. Se acordaría previamente con los tutores, tutoras, jefes y jefas de estudios, dependiendo de la disponibilidad y accesibilidad. En la Tabla 6 se puede ver el cronograma de esta segunda alternativa.

Tabla 6

Cronograma de las sesiones dirigidas a los tutores y tutoras si la duración es de 25 minutos.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Sesión 1						
Sesión 2						
Sesión 3						
Sesión 4						
Sesión 5						
Sesión 6						

Por último, la escuela de familia consta de tres sesiones de una hora de duración cada una y se llevarían a cabo en tres semanas consecutivas. Su evaluación se lleva a cabo gracias a una encuesta de satisfacción en papel o a través de una plataforma de recogida y análisis de datos una vez han finalizado las sesiones. En la Tabla 7 se ve el cronograma.

Tabla 7

Cronograma de las sesiones de la Escuela de familias.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Sesión 1			
Sesión 2			
Sesión 3			

RECURSOS

Para la puesta en práctica de este programa se necesitan recursos tanto materiales como tecnológicos y personales:

Recursos personales:

- Este programa está diseñado para ponerlo en práctica un Profesor de Enseñanza Secundaria de la especialidad de Orientación Educativa.

Recursos materiales y espaciales:

- Aula con mobiliario (mesas y sillas).
- Pizarra y tiza.
- Ordenador y pizarra digital o proyector.
- Folios.
- Lapiceros y bolígrafos.
- Recipiente o bolsa.
- Material visual (Power point). Diapositivas elaboradas para las sesiones con el alumnado. (véase Apéndice A).
- Revistas actuales (revisadas previamente para que la actividad de análisis sea efectiva).
- Videos publicitarios actuales (revisados previamente para que la actividad de análisis sea efectiva).
- Videos de Instagram de Sofia Giaquinta_nutrición (2024):
 - <https://www.instagram.com/reel/C7EjhW7s1gS/?igsh=MTYxdXpvMjRiZ3F1eQ>
≡ (vídeo sobre revistas).
 - <https://www.instagram.com/reel/C7B6Vd3sZ7I/?igsh=MW5wc3FlaWV4anJzaQ>
≡ (Video sobre publicaciones en redes sociales).
- Tabla de autoconocimiento para la actividad Ikigai con el alumnado (véase Apéndice B).
- Cuestionario de Estilos de aprendizaje para el alumnado (véase Apéndice C) basado en Test de estilos de aprendizaje VAK (Guerri, 2019).
- Tabla para la dinámica con el alumnado de “Estilos comunicativos y resolución de conflictos” (véase Apéndice D).
- Tabla para la actividad con el alumnado “¿Cómo me ven?” (véase Apéndice E).
- Tabla para la actividad con el alumnado “Las emociones”. (véase Apéndice F).

- Plantilla para la actividad “El círculo” (véase Apéndice G).
- Material para el concurso con el alumnado:
 - Reloj de arena o cronómetro.
 - Tarjetas para la prueba de “Palabra prohibida” (véase Apéndice H).
 - Preguntas para la prueba de “Preguntas” (véase Apéndice I).
 - Frases para la prueba de “Mímica” (véase Apéndice J).
 - Papeles para la prueba de “Leer los labios” (las elabora el propio alumnado en la sesión antes de comenzar las pruebas).
- Tabla para la actividad con los tutores/as “Un recuerdo” (véase Apéndice K).
- Tabla para las actividades con los tutores/as “Descripción 1”, “Descripción 2” y “Cualidad/limitación” (véase Apéndice L).
- Material visual (Power point). Diapositivas elaboradas para las sesiones de la Escuela de Familias (véase Apéndice M).
- Hoja de situaciones para las familias “¿Qué harías tu?” (véase Apéndice N)
- Tabla para la actividad con las familias “Cualidades/limitaciones” (véase Apéndice Ñ).
- Tabla de recursos para familias (véase Apéndice O).
- Fichas sesiones con el alumnado (véase Apéndice P).
- Fichas de las sesiones con los tutores y tutoras (véase Apéndice Q)
- Fichas de las sesiones de la Escuela de Familias (véase Apéndice R).
- Encuesta de satisfacción para familias y docentes (véase Apéndice S).

Una recomendación para entregar el material al alumnado, es imprimir todos los recursos para las actividades y dinámicas y graparlos en orden para entregarles en forma de cuaderno todas las tablas y hojas que van a necesitar en las sesiones.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

En este apartado, se presentan las sesiones que abarca el programa de **“Favorecer el desarrollo de un autoconcepto ajustado y positivo en educación secundaria: propuesta de intervención”**, que se plantea para aplicar en contextos educativos. Como ya se ha comentado consta de nueve sesiones dirigidas al alumnado, tres sesiones dirigidas a los tutores y tutoras y una Escuela de familias de tres sesiones.

Sesiones Dirigidas al Alumnado

En el primer trimestre se dedica 30 minutos de una tutoría para la evaluación inicial del alumnado que tendrá una duración de 15-20 minutos.

Durante el segundo trimestre se lleva a cabo la intervención con el alumnado a través de nueve sesiones de 50 minutos de duración en el horario de tutoría, por lo que habrá una sesión semanal y una duración total de nueve semanas.

Todas las sesiones se plantean de manera dinámica con el objetivo de favorecer la participación activa del alumnado. Las explicaciones se desarrollan activando conocimientos previos a través de preguntas, en caso de no obtener respuesta por parte del grupo se repite la pregunta dando dos opciones de respuesta para fomentar la participación. Las aportaciones son reforzadas verbalmente. Las explicaciones se apoyan en material visual, diapositivas de power point que mostrarán la información que previamente ha aportado el alumnado. En caso de que alguna aportación no se encuentre en las diapositivas y quiera resaltarse se irá apuntando en la pizarra.

A continuación, se presentan de forma breve las sesiones dirigidas al alumnado, su estructura, actividades y duración. En el Apéndice O se pueden encontrar las sesiones del alumnado con una descripción más detallada.

Sesión 1: Introducción del Autoconcepto

La primera sesión está focalizada en el autoconcepto y las cinco dimensiones (académica, social, familiar, emocional y física), en la Tabla 8 podemos ver cómo se estructura.

Tabla 8

Actividades de la sesión 1 con el alumnado.

INTRODUCCIÓN AUTOCONCEPTO	
Presentación (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.
Explicación del Autoconcepto (15 minutos)	Se expone el tema de Autoconcepto. Se plantean preguntas para orientar la explicación. Se explican brevemente las cinco dimensiones del autoconcepto académico, familiar, social, emocional y físico.
Dinámica (20 minutos)	Se hace la dinámica de “Cualidad y habilidad” para fomentar la reflexión sobre uno mismo, sobre la imagen que trasladamos a nuestro entorno y para favorecer el conocimiento sobre compañeros y compañeras.
Reflexión (10 minutos)	Al finalizar la dinámica, reflexionamos sobre varios aspectos vistos en la sesión.

Sesión 2: El autoconcepto físico

La segunda sesión se centra el autoconcepto físico, en la Tabla 9 podemos ver su estructura.

Tabla 9

Actividades de la sesión 2 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO FÍSICO	
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.
Explicación (15 minutos)	Se explica que el autoconcepto físico. Se dirige el debate para generar la reflexión sobre la influencia del entorno, la presión sociocultural y los cánones de belleza.
Habilidades sociales y Autoconcepto físico (10 minutos)	Se explica la relación de las habilidades sociales con el autoconcepto físico. Explicación de habilidades sociales. Se introduce la técnica de hacer cumplidos como entrenamiento de la comunicación asertiva y la regla de los cinco minutos como técnica de autocontrol.
Actividad en grupo (15 minutos)	La actividad consiste en analizar con un pensamiento crítico una revista, vídeos publicitarios o publicaciones en redes sociales para identificar elementos o métodos que puedan interpretarse como presión sociocultural.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.

Sesión 3: El autoconcepto académico (1/2)

La tercera sesión está focalizada en el autoconcepto académico, en la Tabla 10 se muestra la estructura.

Tabla 10

Actividades de la sesión 3 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO (1/2)	
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.
Explicación (20 minutos)	Se explica que el tema de esta sesión se centra en el autoconcepto académico. Se dirigen las aportaciones y se guía el posible debate para concluir con las ideas que se quieren transmitir sobre su relación con el rendimiento académico. Se explica el efecto Pigmalión o profecía autocumplida.
Actividad (20 minutos)	Se explica el método Ikigai y se realiza una actividad de autoconocimiento basada en este método.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.

Sesión 4: El autoconcepto académico (2/2)

La cuarta sesión es la continuación de la anterior sesión, en la Tabla 11 podemos ver cómo se estructura.

Tabla 11

Actividades de la sesión 4 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO (2/2)	
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.
Técnicas (20 minutos)	Se proponen técnicas y estrategias para mejorar rendimiento académico y autoconcepto académico Se explican dos técnicas de toma de decisiones.
Actividad (20 minutos)	La actividad tiene como objetivo identificar los estilos de aprendizaje de cada alumno y alumna. Se realiza un cuestionario de Estilos de aprendizaje y comentamos los resultados.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.

Nota. Esta sesión sería muy recomendable completarla con tutorías en las que se trabajen técnicas de estudio.

Sesión 5: El autoconcepto familiar y social (1/2)

La quinta sesión se centra en el autoconcepto familiar y social, en la Tabla 12 podemos ver la estructura.

Tabla 12

Actividades de la sesión 5 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO FAMILIAR Y SOCIAL (1/2)	
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.
Explicación (10 minutos)	Se explica que el tema de esta sesión se centra en el autoconcepto familiar y social. Se guiará el debate para concluir con la importancia de entrenar y adquirir habilidades sociales.
Habilidades sociales (10 minutos)	Se piden ejemplos de habilidades sociales básicas. Se exponen habilidades sociales (asertividad, resolución de conflictos, debatir, escucha activa, comunicación no verbal, empatía)
Dinámica (20 minutos)	Se propone una actividad de role-playing para trabajar los estilos comunicativos y la resolución de conflictos. Unos voluntarios/as salen a la pizarra a representar una escena y el resto la analiza
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.

Sesión 6: El autoconcepto familiar y social (2/2)

La sexta sesión es la continuación de la sesión anterior, en la Tabla 13 vemos su estructura.

Tabla 13

Actividades de la sesión 6 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO FAMILIAR Y SOCIAL (2/2)	
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.
Actividad (15 minutos)	Se explica que el tema de esta sesión se centra de nuevo en el autoconcepto familiar y social. Se explica la actividad que consiste en pensar y reflexionar sobre cómo me percibe mi entorno, en los diferentes contextos.
Dinámica (25 minutos)	La dinámica se centra en el reforzamiento verbal y consiste en que uno por uno todos los participantes reciben un comentario positivo de sus compañeros y compañeras (se pregunta al tutor o tutora si quiere participar).
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.

Sesión 7: El autoconcepto emocional (1/2)

La séptima sesión se centra en el autoconcepto emocional, la Tabla 14 muestra la estructura.

Tabla 14

Actividades de la sesión 7 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL (1/2)	
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.
Explicación (20 minutos)	Se explica que el tema de esta sesión se centra en el autoconcepto emocional y su relación con la inteligencia emocional.
Actividad (20 minutos)	Se explica la actividad de autoconocimiento y que consiste en identificar que nos provoca enfado, alegría, tristeza, asco, sorpresa y miedo.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.

Sesión 8: El autoconcepto emocional (2/2)

La octava sesión es la continuación de la sesión anterior, en la Tabla 15 se muestra la estructura.

Tabla 15

Actividades de la sesión 8 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL (2/2)	
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior, el autoconcepto emocional.
Regulación emocional (20 minutos)	Se explica que el tema de esta sesión se centra de nuevo en el autoconcepto emocional. Se explica el proceso de regulación emocional y técnicas de relajación y atención plena.
Actividad (20 minutos)	Realizamos una actividad práctica que consiste en identificar elementos que ayudan a autorregularse.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.

Sesión 9: Juego final (concurso)

La novena sesión se centra en el autoconcepto familiar y social, en la Tabla 16 se puede ver cómo se estructura.

Tabla 16

Actividades de la sesión 9 con el alumnado.

SESIÓN FINAL (CONCURSO)	
Repaso (15 minutos)	Se hace un repaso preguntando a la clase por conceptos que recuerden.
Juego final: Concurso (30 minutos)	Se propone un concurso final con el objetivo de repasar conceptos y motivar la participación. El juego tiene cuatro pruebas (palabra prohibida, preguntas, mímica y leer los labios) y se juega en grupo.
Despedida (5 minutos)	Para finalizar dejamos tiempo para dudas o comentarios y nos despedimos.

Sesiones Dirigidas a los Tutores y Tutoras

A continuación, se presentan de forma breve las sesiones dirigidas a los tutores y tutoras, su estructura, actividades y duración. En el Apéndice P se pueden encontrar estas sesiones descritas detalladamente.

Sesión 1: Introducción del Autoconcepto

La primera sesión se centra en explicar el autoconcepto y sus cinco dimensiones, en la siguiente Tabla 17 se ve como está estructurada.

Tabla 17

Actividades de la sesión 1 con los tutores y las tutoras.

INTRODUCCIÓN AUTOCONCEPTO	
Presentación (5 minutos)	En primer lugar, se dedican los primeros minutos a presentar brevemente el programa (duración, horario, estructura...).
Explicación del Autoconcepto (20 minutos)	Se expone el tema y se explica el término de autoconcepto y las cinco dimensiones del AF-5: académico, familiar, social, emocional y físico.
Actividad (20 minutos)	La actividad consiste en recordar una situación relacionada con cada alumno y alumna.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas o comentarios.

Sesión 2: Autoconcepto en el aula 1

En la segunda sesión se realiza un actividad y se ofrecen recursos para el aula, se puede ver su estructura en la Tabla 18.

Tabla 18

Actividades de la sesión 2 con los tutores y las tutoras.

AUTOCONCEPTO EN EL AULA 1	
Repaso (5 minutos)	En primer lugar, se dedican los primeros minutos a repasar los conceptos vistos en la sesión anterior y la actividad realizada.
Actividad (20 minutos)	La actividad consiste en identificar la característica más llamativa de cada alumno y alumna, debe elegir una característica para describir con una palabra a cada uno de sus alumnos y alumnas.
Recursos y pautas (20 minutos)	Se les pide a los tutores y tutoras que pongan ejemplos de situaciones y experiencias que hayan experimentado en el aula con la finalidad de exponer los recursos y pautas.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas o comentarios.

Sesión 3: Autoconcepto en el aula 2

En la tercera sesión se realizan dos actividades, en la Tabla 19 vemos su estructura.

Tabla 19

Actividades de la sesión 3 con los tutores y las tutoras.

AUTOCONCEPTO EN EL AULA 2	
Repaso (5 minutos)	En primer lugar, se dedican los primeros minutos a repasar los conceptos vistos en la sesión anterior.
Actividad 1 (20 minutos)	La actividad consiste en averiguar qué opina el alumnado de los tutores y tutoras. Cada tutor y tutora, en la lista que tiene ya realizada de sesiones anteriores, debe describir en una palabra como cree que le ve cada alumno y alumna.

Actividad 2 (20 minutos)	La actividad consiste en reestructurar las características que se habían atribuido a los alumnos y las alumnas como una cualidad o una limitación y escribir la que falta.
Reflexión y despedida (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos en las tres sesiones. Dejamos unos minutos para dudas o comentarios. Se explica el método de evaluación de este programa, una encuesta de satisfacción.

Escuela de Familias

A continuación, se presentan de forma breve las sesiones de la Escuela de Familias, su estructura, actividades y duración. En el Apéndice Q se pueden encontrar estas sesiones con una descripción más detallada.

Las explicaciones se apoyan en material visual, diapositivas de power point que mostrarán la información.

Sesión 1: Autoconcepto académico y familiar

En la primera sesión se explica el término de autoconcepto y sus cinco dimensiones y se centra en las dimensiones académico y familiar, en la Tabla 20 se ve como está estructurada.

Tabla 20

Actividades de la sesión 1 de la Escuela de Familias.

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO Y FAMILIAR	
Presentación (5 minutos)	En primer lugar, se dedican los primeros minutos a presentarse tanto el profesional que imparte las sesiones como el programa.
Explicación del Autoconcepto (25 minutos)	Se expone el tema y se explica el término de autoconcepto, los factores que influyen y las cinco dimensiones del AF-5: académico, familiar, social, emocional y físico. En esta sesión nos centramos en las dimensiones del autoconcepto académico y familiar.
Dudas (5 minutos)	Se deja un tiempo para dudas y comentarios, las familias pueden compartir experiencias y preocupaciones.
Actividad (Recursos) (20 minutos)	Para exponer las pautas y recursos se propone una actividad práctica. Se les entrega la hoja de situaciones, donde se plantean situaciones cotidianas y deben contestar como actuarían.
Reflexión (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas o comentarios.

Sesión 2: Autoconcepto social y emocional

La segunda sesión se centra en explicar los autoconceptos social y emocional, se ve como está estructurada en la Tabla 21.

Tabla 21

Actividades de la sesión 2 de la Escuela de Familias.

AUTOCONCEPTO SOCIAL Y EMOCIONAL	
Repaso (5 minutos)	Los primeros minutos se dedican a repasar el contenido de la sesión anterior y preguntar a las familias sobre los recursos.
Explicación (25 minutos)	Se comenta que en esta sesión nos centramos en el autoconcepto social y emocional y se explican estas dos dimensiones.
Dinámica: “Ponte en mi lugar” (20 minutos)	Se plantea una actividad para trabajar la resolución de conflictos y la comunicación asertiva Si se ve oportuno se puede proponer hacerlo con un role-playing.
Reflexión (10 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas y comentarios.

Sesión 3: Autoconcepto social y emocional

La tercera sesión se centra en explicar los autoconceptos social y emocional, se puede ver su estructura en la Tabla 22.

Tabla 22

Actividades de la sesión 3 de la Escuela de Familias.

AUTOCONCEPTO FÍSICO	
Repaso (5 minutos)	Los primeros minutos se dedican a repasar el contenido de la sesión anterior.
Explicación (20 minutos)	Se comenta que en esta sesión nos centramos en el autoconcepto físico y se explica
Actividad: (25 minutos)	Esta actividad consiste en identificar cualidades y limitaciones de los hijos e hijas en cada una de las dimensiones del autoconcepto que se han visto.
Reflexión y cierre (10 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos en las tres sesiones. Dejamos unos minutos para dudas o comentarios. Se explica el método de evaluación de esta escuela de familias, una encuesta de satisfacción.

EVALUACIÓN

Como ya se ha mencionado en el apartado de Metodología, la puesta en práctica del programa conlleva una evaluación previa y posterior a la intervención, ya que nos encontramos ante un diseño pre-experimental con pretest y postest.

La evaluación previa se realizaría en el primer trimestre en el mes de octubre, la aplicación del programa sería durante el segundo trimestre, entre enero y marzo y la evaluación final se acordaría con los tutores o las tutoras correspondientes una hora de tutoría del tercer trimestre, en mayo. De esta manera tenemos un periodo de tiempo de ocho meses entre las dos evaluaciones.

El instrumento elegido para ello es la escala multidimensional de Autoconcepto Forma-5 (AF-5) de García y Musitu (2014). La primera versión apareció en 1999 y su última versión es del 2014. Es una escala compuesta de 30 ítems que se contestan adjudicando un valor de 1 a 99 según el grado de acuerdo con cada frase.

Ficha técnica

- Nombre: Autoconcepto Forma 5 (AF5).
- Autores: García, F., y Musitu, G.
- Administración: Individual o colectiva.
- Duración: 15 minutos, aproximadamente, incluyendo la aplicación y corrección.
- Aplicación: Alumnos de 5º y 6º de EPO, ESO, Bachiller, universitarios y adultos no escolarizados en el momento de la aplicación.
- Baremación: Muestras escolares y adultos no escolarizados en el momento de la aplicación.
- Finalidad: Evaluar el autoconcepto a partir de cinco dimensiones (social, académico/profesional, emocional, familiar y físico) a través de 30 ítems, seis por cada dimensión. Proporcionando una puntuación en cada una, además de una puntuación global.

Se propone un segundo instrumento de evaluación en caso de no disponer de la escala AF5, o si no pudiese respetarse el tiempo de ocho meses entre aplicaciones. Éste es el Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en Adolescentes y Adultos, LAEA (Garaigordobil, 2011). El LAEA es una prueba de rápida aplicación y fácil corrección e interpretación que permite evaluar el autoconcepto global de la persona conteniendo elementos referidos al autoconcepto físico, social, emocional e intelectual (TEA ediciones, s. f.).

Ficha técnica

- Nombre: Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en Adolescentes y Adultos (LAEA).
- Autores: Maite Garaigordobil Landazabal.
- Administración: Individual o colectiva.
- Duración: 10-15 minutos.
- Aplicación: 12-65 años.

- Finalidad: Evaluar el autoconcepto global a través de 57 adjetivos positivos en los que el sujeto debe indicar en una escala de 0 a 4 (nada-mucho) en qué grado cada uno de ellos define o describe a su persona

Se ha elaborado también una encuesta de satisfacción para entregar a las familias asistentes a la escuela de Familias y a los tutores y tutoras. Esta encuesta se entrega la última sesión en formato de papel y la rellenan en el momento, o también puede ser presentada a través de un enlace al correo electrónico en formato digital gracias a alguna plataforma de recogida y análisis de datos como Google Forms o Forms de Microsoft.

RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados esperados de la intervención son los siguientes:

- Confirmar un aumento significativo en las medidas de las dimensiones del autoconcepto. Gracias a la aplicación previa y posterior a la intervención de la escala de Autoconcepto Forma-5 (AF-5).
- Verificar un alto grado de satisfacción por parte de familias y tutores. Con esta finalidad se pide su colaboración al contestar una encuesta de satisfacción que se entrega en papel o a través de un enlace.
- Se espera que una asistencia continuada influya positivamente en los resultados de la evaluación del autoconcepto del alumnado tras la intervención. Se lleva un registro de asistencia y en caso de que algunos alumnos o alumnas falten a una o varias sesiones se tendría en cuenta a la hora de analizar los resultados obtenidos.

CONCLUSIONES

Como ya se ha expuesto, el objetivo principal de esta propuesta es contribuir al desarrollo pleno y al bienestar psicológico del alumnado a través de mejorar las competencias que favorezcan el autoconocimiento, las habilidades sociales y emocionales. En mi opinión estas competencias se logran estimulando y motivando la curiosidad y el interés de los chicos y chicas en plantearse preguntas sobre su autoconcepto.

Creo firmemente que tener un autoconcepto claro, ajustado y positivo constituye un factor clave para tener una autoestima positiva y para tomar decisiones de manera consciente, conociendo tus habilidades y tus limitaciones, conociendo tus gustos, conociendo tus opciones.... Antes de la realización de este trabajo ya creía en los beneficios de elaborar

programa con estas características, pero tras la búsqueda bibliográfica y fundamentación teórica sobre el tema, concluyo que es esencial y necesario seguir promoviéndolos para contribuir en el desarrollo personal del adolescente y evitar posibles problemas de salud mental y física asociados a un autoconcepto negativo y desajustado. Este programa no solo centra sus actuaciones en el alumnado, también en las familias y en los docentes, al opinar que su participación y coordinación puede ayudar enormemente a alcanzar los objetivos propuestos.

Se presenta como una propuesta de intervención, ya que no se ha tenido la oportunidad de llevarlo a la práctica y por ello no se puede obtener una conclusión sobre resultados y eficacia. Un aspecto que me genera mucho interés y curiosidad es la posibilidad de trabajar con las familias y poder analizar su participación, su involucración y su interés en el tema planteado. Mi opinión, por tanto, gira entorno a destacar la importancia de continuar invirtiendo tiempo y recursos en programas de estas características.

Como se ha expuesto, esta propuesta ofrece la posibilidad de trabajar en dos contextos, familiar y escolar. Consigue involucrar al alumnado, sus familias, sus tutores y tutoras, sin demandar una inversión temporal y de recursos materiales y personales excesiva. En conclusión y por este motivo, se espera que la eficacia de la intervención se vea potenciada y una vez contrastada esta eficacia, su aplicabilidad sea mayor, facilitando una acogida favorable por parte de las familias y de los centros educativos.

Respecto a las limitaciones y puntos mejorables de esta propuesta, que se han observado durante y tras la elaboración del programa, destaco varios aspectos que pueden ayudar a mejorar los resultados esperados o complementar y enriquecer las actuaciones.

En primer lugar, si se busca obtener resultados que se puedan extrapolar y generalizar, siempre que la disponibilidad lo permita, una mejora sería ampliar la muestra, aplicarlo en varios centros educativos con población variada y en cada centro proponer un diseño experimental con grupo control con pretest y postest. De esta manera se podrían comparar los resultados obtenidos entre ambos grupos control y experimental.

Es segundo lugar, planteo tres posibilidades que podrían aportar y ampliar el programa propuesto. Por una parte, se propone la posibilidad de ampliar o modificar algunas sesiones al aplicarlas en coordinación con asignaturas con las que guardan una estrecha relación y con previa petición y adecuación a los docentes correspondientes. Hablo, concretamente de la sesión dirigida al alumnado sobre autoconcepto físico, que podría ampliarse con la asignatura de Educación Física, con el objetivo de trabajar en paralelo y

concienciar al alumnado sobre la importancia de mantener unos buenos hábitos de descanso, alimentación y ejercicio.

Otra asignatura que puede ofrecer importantes aportaciones y con la que se podría ampliar el programa es Filosofía. Desde este programa se busca despertar en los adolescentes el pensamiento crítico respecto a los influjos sociales para poder identificar elementos que ejercen una presión social sobre ellos y desde el área de la filosofía se busca igualmente alcanzar esa capacidad de pensamiento crítico.

Una segunda medida para ampliar el programa, o idea para crear nuevas propuestas y estudios, sería centrar la investigación en una sola dimensión del autoconcepto y analizar su relación con alguna variable específica. En mi caso, durante el estudio y la elaboración de la sesión del autoconcepto físico, me generó mucho interés analizar el efecto de las redes sociales y el tipo de consumo, sobre la dimensión del autoconcepto físico.

Y la tercera medida sería ampliar el rango de edad. La formación del autoconcepto es clave en la etapa de la adolescencia, pero también opino que en edades más tempranas se pueden llevar a cabo programas y actuaciones sobre este tema que beneficiarían enormemente en el desarrollo del alumnado. La intervención con las familias podría ser más accesible en la educación primaria e infantil ya que la coordinación entre la familia y escuela suele ir disminuyendo a medida que crecen los hijos e hijas.

Para terminar y concluir este trabajo me gustaría mencionar la satisfacción que he experimentado al realizarlo, especialmente los apartados más prácticos de elaborar y diseñar las actuaciones e intervenciones con todos los participantes. Me hubiese gustado llevarlo a la práctica y corroborar que es un recurso eficaz, una actividad reflexiva sobre los aspectos y dimensiones que ayuda al alumnado en su trayectoria personal y favorece la formación de un autoconcepto claro, ajustado y sano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Prieto, B. D. R., Navarro Domínguez, A. M., Rodríguez Jara, R., y Trillo Fernández, V. D. L. C. (2013). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico: una revisión teórica. *ReiDoCrea Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, 2. 169-173. <http://hdl.handle.net/10481/27758>
- Álvarez, A., Suárez, N., Tuero, E., Núñez, J. C., Valle, A. y Regueiro, B. (2015). Implicación familiar, autoconcepto del adolescente y rendimiento académico. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 293-311. <http://dx.doi.org/10.1989/ejihpe.v5i3.133>
- American Psychological Association [APA]. (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.
- Bisquerra-Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43. <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Caballo, V. E. (1997). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Siglo XXI.
- Cantón, J., y Cortés, M. R. (2005). *El apego del niño a sus cuidadores*. Madrid: Alianza.
- Castejón, M. A. (2017). *Aspectos psicopatológicos y variables de personalidad como factores de riesgo en los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. [Tesis Doctoral. Universidad de Murcia]. <http://hdl.handle.net/10201/55759>
- Castro-López, R. (2013). Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación de deportistas de musculación patrones psicológicos asociados a la vigorexia. [Tesis Doctoral. Universidad de Jaén, Jaén] <https://hdl.handle.net/10953/530>

- Castro-López, R., Cachón, J., Valdivia-Moral, P., y Zagalaz, M. L. (2015). Estudio descriptivo de trastornos de la conducta alimentaria y autoconcepto en usuarios de gimnasios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(2), 251-258. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747010.pdf>
- Cava, M. J., y Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Cava, M. J., Murgui, S., y Musitu, G. (2008). Diferencias en factores de protección del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media. *Psicothema*, 20(3), 389–395. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8671>
- Cava, M. J., Musitu, G., y Murgui, S. (2006). Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud hacia la autoridad institucional. *Psicothema*, 18(3), 367-373. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718306.pdf>
- Coll, C. (1984). Estructura grupal, interacción entre alumnos y aprendizaje escolar. *Journal for the Study of Education and Development*, 7(27-28), 119-138. <https://doi.org/10.1080/02103702.1984.10822047>
- Contini, E.N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva. *Revista Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9, 45-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645279>
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribners Edited.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Coopersmith, S. (1977). *Self-concept: Its origin and its development in infancy*. San Francisco: Encuentro de la American Psychological Association.
- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories (CSEI)*. Consulting Psychologists Press.

- Delgado, A. O., Jiménez, Á. P., Gaviño, F. L., y Queija, I. S. (2007). Estilos educativos materno y paterno: evaluación y relación con el ajuste adolescente. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 23(1), 49-56.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/23201>
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American psychologist*, 28(5), 404-416.
- Esnaola Etkaniz, I. (2005). *Elaboración y validación del cuestionario AFI de autoconcepto físico* [Tesis doctoral. Universidad del País Vasco: Leioa].
- Esnaola, I., Goñi, A., y Madariaga, J.M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista Psicodidáctica*, 13(1), 69-96.
<https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>
- Estévez López, E., Martínez Ferrere, B., y Musitu Ochoa, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Psychosocial Intervention*, 15(2), 223-232.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592006000200007&script=sci_arttext
- Festorazzi, V. S. M., Castañeiras, C. E., y Posada, M. C. (2011). Estilos de apego y autoconcepto: bases para una adolescencia positiva. *Psicodebate*, 11, 27-42.
<https://doi.org/10.18682/pd.v11i0.374>
- Gage, N.L. (1963). *Handbook of Research on Teaching*. Rand McNally. 5th Edition. Chicago, pp. 1218.
- Garaigordobil, M. T. (2011). LAEA. Listado de adjetivos para la evaluación. *TEA Ediciones*.
- Garaigordobil, M. T. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación educativa*. 5(8), 107-127. <http://hdl.handle.net/11162/178711>
- Garaigordobil, M. T., y Durá, A. (2006). Relaciones de autoconcepto y la autoestima con sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17

años. *Análisis y modificación de conducta*, 32(141).

<https://doi.org/10.33776/amc.v32i141.2132>

Garaigordobil, M. T., Durá, A., y Pérez, J. I. (2005). Psychopathological symptoms, behavioural problems, and selfconcept/self-esteem: A study of adolescents aged 14 to 17 years old. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 1, 53-63. <https://hdl.handle.net/11441/132476>

Garaigordobil, M. T., Y Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European journal of education and psychology*, 3(2), 243-256. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468008.pdf>

García, B., Muñoz, A., Cañete, L. I., Hierrezuelo, L., de la Morena Fernández, M. L., y Burón, A. S. (2002). Análisis de la percepción del alumnado sobre el clima escolar en Educación Secundaria. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 5(3), 9.

García, F. y Musitu, G. (2014). AF5: Autoconcepto forma 5: Manual. Publicaciones de Psicología Aplicada. Madrid: TEA Ediciones.

Gargallo López, B., Garfella Esteban, P. R., Sánchez Peris, F. J., Ros Ros, C., y Serra Carbonell, B. (2009). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *REOEP Revista española de orientación y psicopedagogía*, 20(1), 16-28. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1127>

González, M. C. y Tourón, J. (1992). Autoconocimiento y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje. Barañain: Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA).

Goñi Grandmontagne, A. (2009). *El autoconcepto físico. Psicología y educación*. Ediciones Pirámide.

Goñi Grandmontagne, A. y Rodríguez Fernández, A. (2004). Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32(1), 29-

36.

https://www.researchgate.net/publication/8692964_Eating_disorders_sport_practice_and_physical_self-concept_in_adolescents

Goñi Grandmontagne, A., de Ruiz de Azúa García, S., y Rodríguez Fernández, A. R. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(77), 18-24.

<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301451/391029>

Goñi Grandmontagne, A., Ruiz de Azúa García, S., y Rodríguez Fernández, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico CAF Manual*. EOS: Madrid, Spain.

Green, J., Liem, G. A. D., Martin, A. J., Colmar, S., Marsh, H. W., y McInerney, D. (2012). Academic motivation, self-concept, engagement, and performance in high school: Key processes from a longitudinal perspective. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1111-1122. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.016>

Guerri, M. (25 de mayo de 2019). Test de estilos de aprendizaje VAK. PsicoActiva. <https://www.psicoactiva.com/test/educacion-y-aprendizaje/test-de-estilos-de-aprendizaje/>

Guía de Orientación de Castilla y León (s. f.). Neolkigai.

<https://guiadeorientacioncyl.org/herramienta-neolkigai/>

James, W. (1890). *Principles of psychology*. London: E. B.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

Kumari, A., y Chamundeswari, S. (2013). Self-concept and academic achievement of students at the higher secondary level. *Journal of Sociological Research*, 4(2), 105-113. <http://dx.doi.org/10.5296/jsr.v4i2.3909>

Leuke Rodríguez, P. (2010). El autoconcepto social y el rendimiento académico en la educación artística escolar del alumnado preadolescente. Jornada de Psicodidáctica.

Departamento de Didáctica de la expresión Musical, Plástica y Corporal: Euskal Erico Unibertsitate. <http://hdl.handle.net/10810/7370>

Ley Orgánica 3 de 2020. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. 29 de diciembre de 2020. *Boletín Oficial Del Estado*, 340.

López, C., y Ramírez, M. (2005). Apego. *Revista Chilena De Medicina Familiar*, 6(1), 20-24. <https://revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/134>

Manzaneque Pérez, B. (2013). Contribución de la personalidad, variables químicas y disfunciones ejecutivas a la distorsión de la imagen corporal en estudiantes universitarios. [Tesis Doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha]. <https://hdl.handle.net/10578/3620>

March, J.C., Suess, A., Prieto, M.A., Escudero, M.J., Nebot, M., Cabeza, E., y Pallicer, A. (2006) Trastornos de la Conducta Alimentaria: Opiniones y expectativas sobre estrategias de prevención y tratamiento desde la perspectiva de diferentes actores sociales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(1), 4-12. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n1/original1.pdf>

Marsh, H. W. (1990). The structure of academic self-concept: The Marsh/Shavelson Model. *Journal of Educational psychology*, 82(4), 623-636.

Matalinares, M. L., Arenas, C., Dioses, A., Muratta, R., Pareja, C., Díaz, G. y Chávez, J. (2005). Inteligencia emocional y autoconcepto en colegiales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 8, 41-55. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v8i2.4047>

Mead, G. H. (1934). Mind, self and society from the standpoint of a social behaviorist.

Molero López-Barajas, D., Castro-López, R., y Zagalaz-Sánchez, M. (2012). Autoconcepto y ansiedad: detección de indicadores que permitan predecir el riesgo de padecer adicción a la actividad física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 91-100. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo09.pdf>

- Molero López-Barajas, D., Ortega Álvarez, F., Valiente Martínez, I., y Zagalaz Sánchez, M. L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 17, 38-41.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3133237>
- Montoya, D. M., Pinilla, V. E. y Dussán, C. (2018). Caracterización del autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de algunos programas de pregrado de la ciudad de Manizales. *Psicogente*, 21(39), <https://doi.org/10.17081/psico.21.39.2829>
- Musitu, G., y García, J. F. (2001). *ESPA29. Escala de socialización parental en la adolescencia*. Madrid: TEA ediciones.
- Musitu, G., Jiménez, T. I., y Murgui, S. (2007). Funcionamiento familiar, autoestima y consumo de sustancias en adolescentes: un modelo de mediación. *Salud pública de México*, 49, 3-10. <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2007.v49n1/3-10/es>
- Noller, P., y Callan, V. (1991). *The Adolescent in the Family*. Routledge.
- Núñez Pérez, J. C., González-Pienda, J. A., García Rodríguez, M., González-Pumariega, S., Roces Montero, C., Álvarez, L., y González Torres, M.C. (1998). Estrategias de aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 10(1), 97-109.
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72710109.pdf>
- Orden Edu 1054 de 2012 [Ministerio de Educación] 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. 5 de diciembre de 2012.
- Padilla Carmona, M. T., García Gómez, M. S., y Suárez Ortega, M. (2010). Diferencias de género en el autoconcepto general y académico de estudiantes de 4º de ESO. *Revista de educación*. <http://hdl.handle.net/11162/79388>

- Pérez-Gómez, A. I. (2019). Ser docente en tiempos de incertidumbre y perplejidad. *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*.
<https://doi.org/10.24310/mgnmar.v0i0.6497>
- Real Decreto 83 de 1996. Por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. 26 de enero de 1996. Boletín Oficial Del Estado, 45.
- Real Decreto 217 de 2022. Por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. 29 de marzo. Boletín Oficial Del Estado, 76.
- Roca, E. (2008). *Cómo mejorar tus Habilidades Sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE.
- Rosenthal, R., y Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The urban review*, 3(1), 16-20.
- Ruiz-Lázaro, P. M. (2020). Guía de actuación ante los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia en Atención Primaria. *Adolescere*, 8(1), 64.e1-64.e7.
<https://cdn.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num1-2020/Adolescere%202020%201%20%20WEB.pdf#page=79>
- Salovey, P., Y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Save the children. (08 de febrero de 2022). Suicidios en adolescentes en España: Factores de riesgo y datos. <https://www.savethechildren.es/actualidad/suicidios-adolescentes-espana-factores-riesgo-datos>
- 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>

Sirvent, E. P. (2021). *Personalidad, autoconcepto y rendimiento escolar en estudiantes de educación secundaria obligatoria* [Tesis Doctoral, Universidad de Alicante].

<https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/140991?mode=full>

Snygg, D. y Combs, A. W. (1949). *Individual behaviour: A new frame of reference for psychology*. New York: Harper.

Sofiagiaquintina_nutricion. [@sofiagianquintina_nutrición]. (16 de mayo de 2024). ✨ ¿Por

qué será? 🤔 #culturadedieta #antidieta #gordofobia #stopgordofobia #tca #haes #salud #diversidadcorporal #aceptacion #psiconutricion #antojos #nodieta #nutricionistaonline #comerintuitivo #hambre [vídeo]. Instagram.

<https://www.instagram.com/reel/C7B6Vd3sZ7I/?igsh=MW5wc3FlaWV4anJzaQ==>

Sofiagiaquintina_nutricion. [@sofiagianquintina_nutrición]. (17 de mayo de 2024). ✨ Por

favor y gracias 🙏 #culturadedieta #antidieta #gordofobia #stopgordofobia #tca #haes #salud #diversidadcorporal #aceptacion #psiconutricion #antojos #nodieta #nutricionistaonline #comerintuitivo [vídeo]. Instagram.

<https://www.instagram.com/reel/C7EjhW7s1gS/?igsh=MTYxdXpvMjRiZ3F1eQ==>

Tapia, M. L., Fiorentino, M. T., y Correché, M. S. (2003). Soledad y tendencia al aislamiento en estudiantes adolescentes. Su relación con el autoconcepto. *Fundamentos en humanidades*, 4(7-8), 163-172. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400809>

Usán Supervía, P., Y Salavera Bordás, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en psicología*, 32(125), 95-112.

<http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>

Woodward, J. C., y Frank, B. D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23(91), 559-565.

<https://www.proquest.com/docview/1295862419/fulltextPDF/215BF2DF68184E49P/Q/1?accountid=14778&sourcetype=Scholarly%20Journals>

APÉNDICES

Apéndice A. Diapositivas de las sesiones con el alumnado.

AUTOCONCEPTO



AUTOCONCEPTO



INTRODUCCIÓN

¿Qué es el autoconcepto?

Conjunto de ideas y creencias que una persona tiene de sí misma.



5 DIMENSIONES

01

AUTOCONCEPTO FÍSICO

Aspecto físico

02

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO

Aprendiz

03

AUTOCONCEPTO FAMILIAR

Miembro de la familia

04

AUTOCONCEPTO SOCIAL

Relaciones sociales

05

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL

Gestión emocional

DINÁMICA

"Cualidad y habilidad"

AUTOCONCEPTO FÍSICO



Autoconcepto físico

La autopercepción sobre el aspecto y la condición física de la persona.

Autoconcepto físico

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN?

¿QUÉ ES UN CUERPO PERFECTO?

¿CÓMO INFLUYE EL ENTORNO?

¿SALUD O CUERPO IDEAL?

Autoconcepto físico

HABILIDADE
SOCIALES

HACER
CUMPLIDOS

AUTOCONTROL

5 MINUTOS

Autoconcepto físico

DINÁMICA
"Análisis"

Autoconcepto físico

Vídeo revistas:

<https://www.instagram.com/reel/C7EjhW7s1gS/?igsh=MTYxdXpvMjRiZ3F1eQ==>

Vídeo publicaciones:

<https://www.instagram.com/reel/C7B6Vd3sZ7I/?igsh=MW5wc3FlaWV4anJzaQ==>

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO



Autoconcepto académico

La autopercepción que una persona tiene de su desempeño, como alumno/alumna.

Autoconcepto académico

**PROFECIA
AUTOCUMPLIDA**

Las expectativas propias o de personas del entorno afectan en los propios resultados

**AUTOEFICACIA
PERCIBIDA**

La creencia de una persona sobre sus capacidades.

Autoconcepto académico

MÉTODO IKIGAI

ME GUSTA

SE ME DA
BIEN

PUEDO
APORTAR

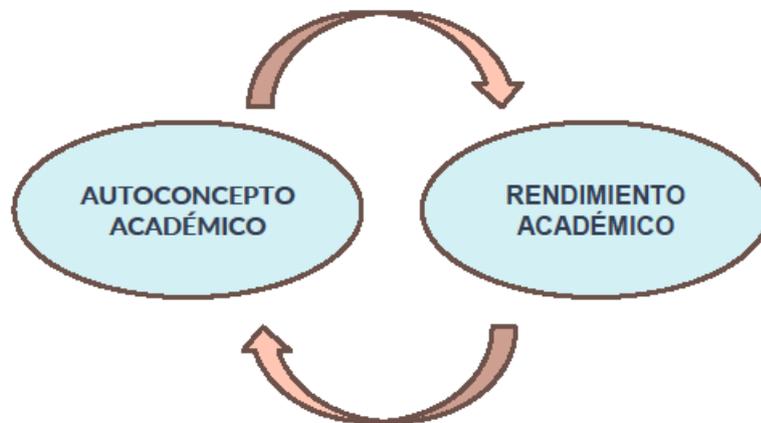
ME PUEDEN
PAGAR

Autoconcepto académico

ACTIVIDAD

"Tabla Ikigai"

Autoconcepto académico



Rendimiento académico

- Hábitos saludables
- Reflexionar sobre plan personal
- Marcarse metas realistas y ajustadas
- Hábitos de estudio adecuados.
- Descubrir estilo de aprendizaje.
- Saber pedir ayuda.
- Actitud positiva ante resultados negativos:
- Reestructurar creencias: importancia de aprender en vez de aprobar.
- Celebrar los logros.

Autoconcepto académico

TOMA DE
DECISIONES

DESCARTAR

TABLA
VENTAJAS/INCONVENIENTES

Autoconcepto académico

ESTILOS DE APRENDIZAJE

01

VISUAL



02

AUDITIVO

03

KINESTÉSICO



Autoconcepto académico

ACTIVIDAD

"Estilos de aprendizaje"

AUTOCONCEPTO FAMILIAR Y SOCIAL



Autoconcepto familiar

La autopercepción de la persona como integrante en su entorno familiar.

Autoconcepto social

La autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales.

Autoconcepto familiar/social

HABILIDADES SOCIALES

- Asertividad (Estilos comunicativos)
- Resolución de conflictos (Llegar a acuerdos)
- Debatir, argumentar, discutir.
- Respeto mutuo
- Escucha activa
- Comunicación no verbal
- Empatía

Autoconcepto familiar/social

DINÁMICA

"Estilos comunicativos y resolución de conflictos"

Autoconcepto familiar/social

ESTILOS COMUNICATIVOS

	AGRESIVA	ASERTIVA	PASIVA
Expresar	Sí	Sí	No
Respetar	No	Sí	No
Consecuencias	Negativas	Positivas	Negativas

Autoconcepto familiar/social

ACTIVIDAD "¿Cómo me ven?"

Autoconcepto familiar/social

DINÁMICA

**"Reforzamiento verbal"
(Hacer cumplidos)**

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL



Autoconcepto emocional

La autopercepción que tenemos de nuestras propias emociones.

Autoconcepto emocional

TIPOS DE EMOCIONES

PRIMARIAS (Básicas)

- ALEGRÍA
- TRISTEZA
- SORPRESA
- ASCO
- MIEDO
- ENFADO

SECUNDARIAS (Aprendidas)

- Vergüenza
- Amor
- Envidia
- Indignación
- Frustración
- Culpa

Autoconcepto emocional

TIPOS DE EMOCIONES

AGRADABLES

- Alegría
- Amor
- Felicidad
- Placer
- Tranquilidad
- Gratitud
-

DESAGRADABLES

- Ira
- Tristeza
- Miedo
- Asco
- Ansiedad
- Frustración
- Culpa
- ...

Autoconcepto emocional

FUNCIÓN ADAPTATIVA

01

Alegría

Repetición
Bienestar/energía

02

Tristeza

Valorar

03

Sorpresa

Capacidad de
adaptación

04

Asco

Protección ante algo
peligroso

05

Miedo

Protección ante una
amenaza

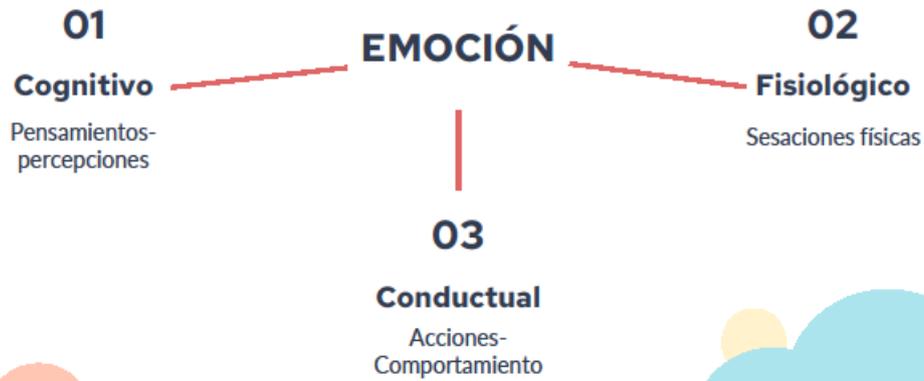
06

Enfado

Actuar ante algo injusto

Autoconcepto emocional

COMPONENTES (REACCIONES)



Autoconcepto emocional

ACTIVIDAD "Las emociones"

Autoconcepto emocional

¿Qué hacer?



Autoconcepto emocional

GESTIÓN EMOCIONAL



01
PRESTAR
ATENCIÓN

02
REFLEXIONAR



03
ACTUAR

Autoconcepto emocional

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

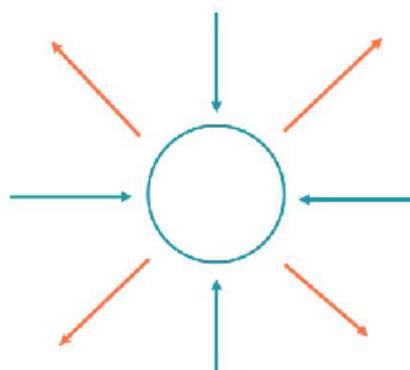
1. Posición tumbada o sentada.
2. Ojos cerrados.
3. Inspirar lenta y profundamente.
4. Aguantar.
5. Exhalar.

TÉCNICA DE ATENCIÓN PLENA

1. Posición cómoda.
2. Ojos cerrados.
3. Piensa 3 cosas que ves.
4. Piensa 2 cosas que escuches.
5. Piensa 1 cosa que huelas.

Autoconcepto emocional

● ACTIVIDAD "El círculo"





¡¡GRACIAS!!



Apéndice B. Actividad Ikigai

Tabla para la actividad Ikigai

Me gusta:

Se me da bien:

Puedo aportar:

Me pueden pagar por:

Para ayudaros a identificar cualidades y habilidades, completa las frases:

Yo soy limpio/a para

Yo soy habilidoso/a con

Yo soy rápido/a en o para

Yo soy muy simpático/a con

Yo soy cariñoso/a con

Yo soy muy atento/a con

Yo soy muy gracioso/a cuando

Yo soy muy divertido/a cuando

Yo soy muy trabajador/a cuando

Yo soy muy imaginativo/a sobre todo cuando

Yo soy un buen cumplidor a de las reglas de

Yo soy bastante inteligente para

Apéndice C. Cuestionario de Estilos de aprendizaje

Nombre:

Fecha:

1. ¿Qué tipo de examen realizas con mayor facilidad?
 - Examen escrito.
 - Examen oral.
 - Examen de opción múltiple.

2. Cuando tienes que aprender algo de memoria...
 - Memorizo lo que veo y recuerdo la imagen (por ejemplo, la página del libro).
 - Memorizo mejor si repito lo estudiado rítmicamente y recuerdo paso a paso.
 - Memorizo a base de pasear y mirar, y recuerdo una idea general mejor que los detalle.

3. Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones...
 - Escuchando al profesor.
 - Me aburro y espero a que me den algo para hacer.
 - Leyendo el libro o la pizarra.

4. ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más?
 - Ver películas.
 - Escuchar música.
 - Bailar.

5. ¿De qué manera te resulta más fácil aprender algo?
 - Repitiendo en voz alta.
 - Escribiéndolo varias veces.
 - Relacionándolo con algo, a poder ser divertido.

6. Cuando no encuentras las llaves en una bolsa, ¿qué haces para encontrarlas más rápidamente?
 - Sacudo la bolsa para oír el ruido.
 - Las busco mirando.
 - Las busco con la mano, pero sin mirar.

7. Cuando te dan instrucciones...
- Me pongo en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.
 - Recuerdo con facilidad las palabras exactas de lo que me han dicho.
 - Me cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si me las dan por escrito.
8. ¿A qué tipo de evento preferirías asistir?
- A un concierto de música.
 - A una muestra gastronómica.
 - A un espectáculo de magia.
9. En clase lo que más te gusta para aprender es que...
- Se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
 - Me den el material escrito y con fotos, diagramas.
 - Se organicen debates y que haya diálogo.
10. ¿Qué cosas te distraen más en clase?
- El ruido.
 - El movimiento.
 - Las explicaciones demasiado largas.
11. ¿Qué prefieres hacer en tu tarde libre?
- Ir al cine.
 - Quedarme en casa.
 - Ir a un concierto.
12. ¿Cuándo conoces a alguien que recuerdas mejor?
- Su cara, su aspecto.
 - Algo que te haya contado.
 - Algo que le hayas visto hacer.
13. ¿Cómo prefieres pasar el tiempo con tu mejor amigo/a?
- Viendo algo juntos.
 - Conversando.
 - Paseando o haciendo deporte.

14. Si pudieras elegir ¿qué preferirías ser?

- Un gran músico.
- Un gran médico.
- Un gran pintor.

15. ¿Qué es lo que más te gusta de una habitación?

- Que sea confortable.
- Que sea silenciosa.
- Que esté limpia y ordenada.

16. Para entender mejor algo que estoy estudiando me ayuda:

- Decirlo en voz alta.
- Practicarlo, buscar ejemplos.
- Escribirlo.

17. Prefiero obtener información nueva:

- Instrucciones escritas.
- Instrucciones orales.
- Imágenes, graficas, mapas...

18. Prefiero estudiar:

- Solo.
- En grupo de estudio.
- Me da igual.

19. De las explicaciones en clase recuerdo mejor:

- Lo que el profesor ha dicho.
- Lo que ha plasmado en la pizarra.
- Los ejemplos que ha puesto para explicarlo.

Apéndice D. Dinámica “Estilos comunicativos y Resolución de Conflictos”.

Tabla para dinámica de Estilos comunicativos y Resolución de conflictos.

	Conflicto 1	Conflicto 2	Conflicto 3
Se expresa			
No se expresa			
Respeto			
No respeta			
Argumenta			
No argumenta			
Alguien cede			
Uno se beneficia			
Ambos se benefician			
Tono normal			
Tono alto			
Tono bajo			
Com. no verbal			
Llegan a un acuerdo			
Acuerdo desigual			
Acuerdo justo			

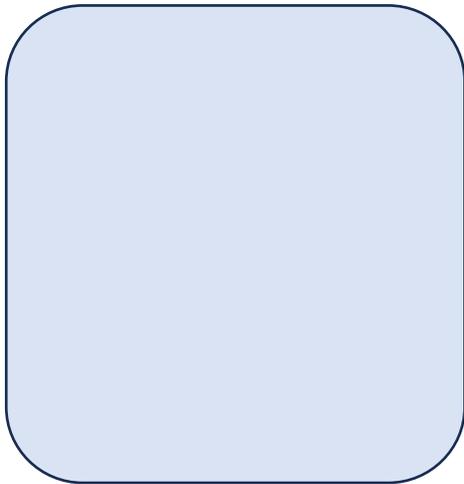
Apéndice E. Actividad “¿Cómo me ven?”

Tabla para la dinámica “¿Cómo me ven?”

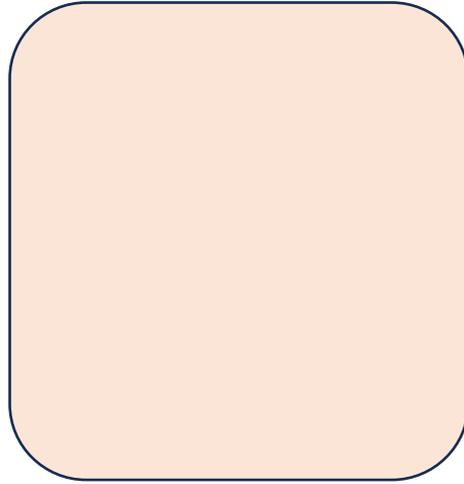
CASA-FAMILIA	INSTITUTO	AMISTADES

Apéndice F. Actividad “Las emociones”.

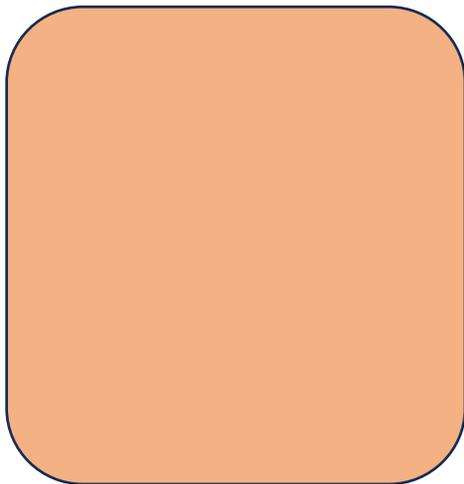
Me enfada...



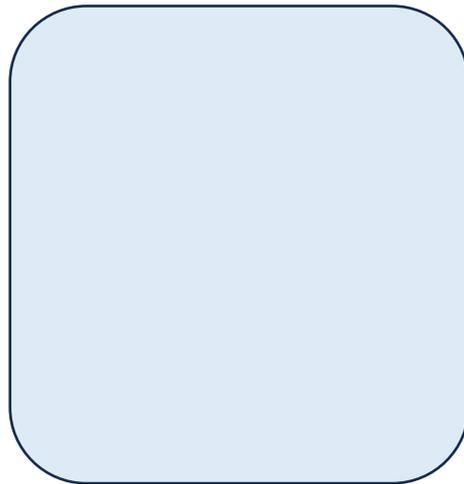
Me pone triste...



Me sorprende...



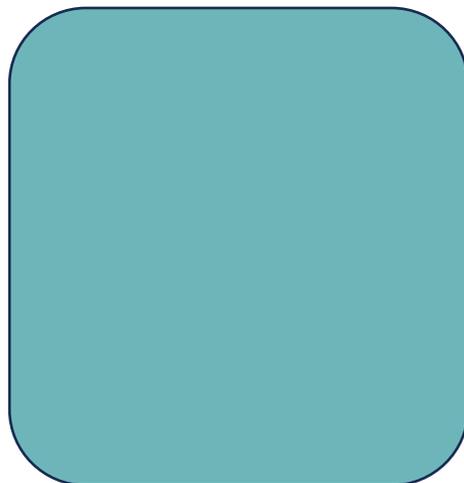
Me alegra...



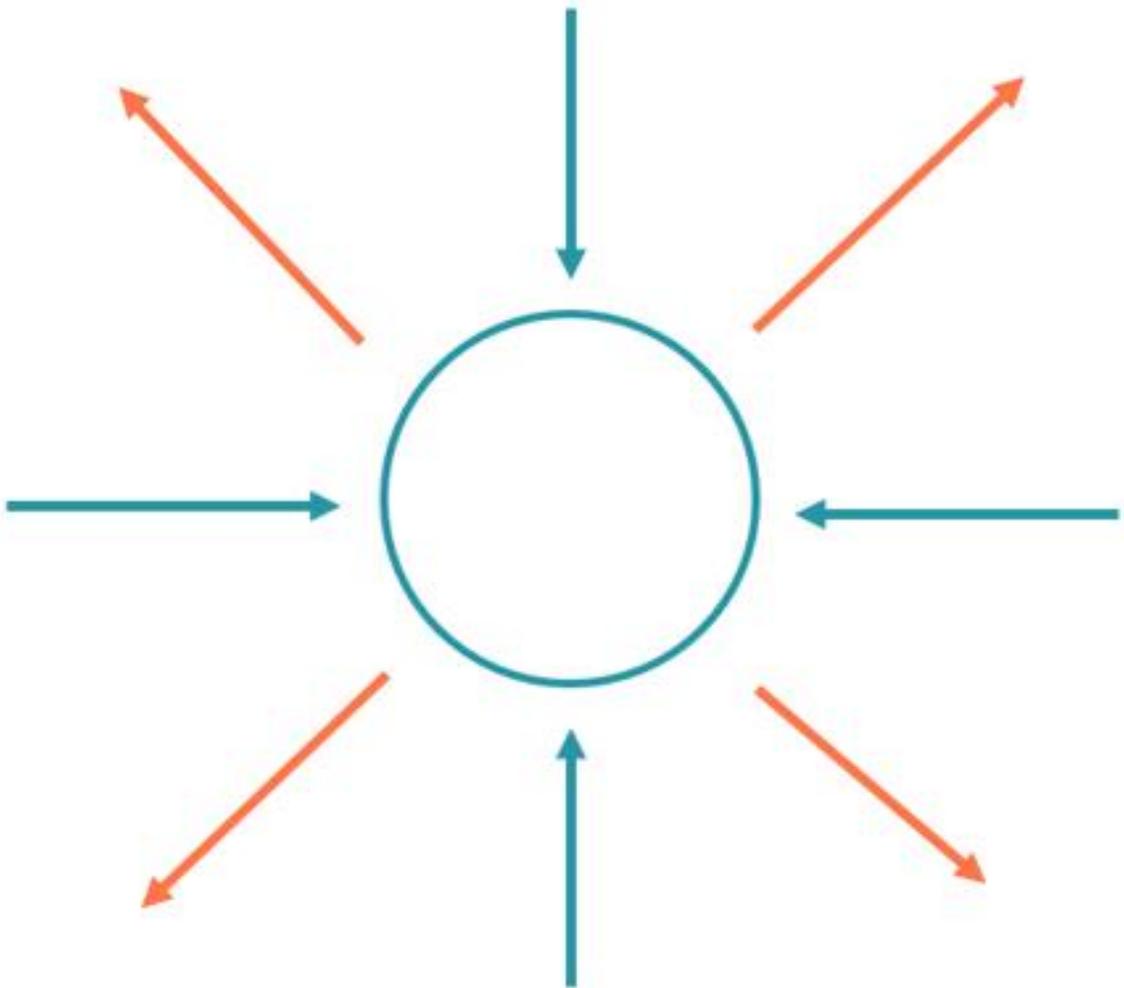
Me da asco...



Me da miedo/asusta...



Apéndice G. Actividad “El círculo”



Apéndice H. Prueba de “Palabra prohibida”.

COMUNICACIÓN VERBAL HABLAR DECIR PALABRAS	COMUNICACIÓN NO VERBAL GESTOS CUERPO HABLAR	EMPATÍA SENSIBLE COMPRESIVO SENTIR
COMUNICACIÓN PASIVA HABLAR CEDER VERGÜENZA	COMUNICACIÓN ASERTIVA HABLAR RESPECTO SEGURIDAD	COMUNICACIÓN AGRESIVA HABLAR GRITAR ENFADO
TRISTEZA LLORAR PENA LÁGRIMA	ALEGRÍA SONRISA CONTENTO FELIZ	ENFADO RABIA IRA GRITAR

MIEDO TERROR PELIGRO SUSTO	SORPRESA SUSTO CUMPLEAÑOS NOTICIAS	COOPERACIÓN AYUDA EQUIPO RESPECTO
FRUSTRACIÓN ENFADO CONSEGUIR RENDIRSE	EMOCIÓN SENTIMIENTO ALEGRIA TRISTEZA	RESPECTUOSO TRATA BIEN AMABLE AYUDAR
EXTROVERTIDO SOCIABLE AMIGOS HABLAR	RELAJARSE RESPIRAR TRANQUILO TUMBARSE	ACUERDO HABLAR TRATO SOLUCIÓN

<p>EXPRESAR</p> <p>COMUNICAR DECIR EMOCIÓN</p>	<p>COMPETITIVO</p> <p>JUEGO GANAR PRIMERO</p>	<p>NORMAS</p> <p>ACUERDOS REGLAS RESPETAR</p>
<p>CONFLICTO</p> <p>OPINIÓN DIFERENTE PELEA</p>	<p>ESCUCHA ACTIVA</p> <p>MIRAR CUERPO PREGUNTAR</p>	<p>VERGÜENZA</p> <p>GENTE TÍMIDO PONERSE ROJO</p>
<p>AUTOCONCEPTO</p> <p>IMAGEN VER OPINIÓN</p>	<p>AUTOESTIMA</p> <p>SENTIR PERCIBIR ALTA</p>	<p>INTROVERTIDO</p> <p>TÍMIDO AMIGOS CALLADO</p>

Apéndice I. Prueba de " Preguntas".

1. ¿Cuántas dimensiones del autoconcepto hemos visto en clase? ¿Cómo se denominan?
RESPUESTA: 5, familiar, social, académica, emocional y física.
2. El autoconcepto hace referencia a las valoraciones que hace una persona sobre cómo se ve y se percibe. ¿Verdadero o falso?
RESPUESTA: Falso, hace referencia a cómo una persona se ve a sí misma.
3. ¿Para qué sirve el método Ikigai?
RESPUESTA: para averiguar tu propósito, identificar gustos, habilidades, algo que puedo aportar al mundo/sociedad, algo por lo que me pueden pagar.
4. ¿Cuánto estilos de aprendizaje hemos visto en clase?
RESPUESTA: 3, visual, auditivo, kinestésico.
5. Mencionad y explicad una técnica para tomar decisiones.
RESPUESTA: Descartar, tabla.
6. Mencionad cuatro habilidades sociales vistas en clase (no vale decir básicas).
RESPUESTA: escucha activa, comunicación no verbal, asertividad, resolución de conflictos (llegar a acuerdos) ...
7. ¿Cuántos estilos comunicativos hay y cómo se llaman?
RESPUESTA: 3, asertivo, pasivo y agresivo.
8. Decid una característica del estilo de comunicación asertivo.
RESPUESTA: se expresa, respeta, obtiene resultados positivos.
9. ¿Cuáles son las emociones básicas vistas en clase?
RESPUESTA: alegría, tristeza, asco, sorpresa, enfado y miedo.
10. Decid un paso del proceso de la regulación emocional.
RESPUESTA: Prestar atención (Aceptar la emoción e identificarla), Reflexionar (Describir que se siente, por qué siento esto, que lo ha desencadenado, me ha pasado más veces...) y Actuar (Decidir qué hago).
11. Decid una técnica vista en clase que nos ayuda en la regulación emocional.
RESPUESTA: relajación o atención plena.

*Se pueden modificar y/o añadir preguntas nuevas según el transcurso de las sesiones con aportaciones que haya hecho el alumnado y que se quieran destacar.

Apéndice J. Prueba de “Mímica”

1. He suspendido un examen y me siento triste.
2. Me pongo nervioso/a porque no llega el bus.
3. Me gusta / pone contento/a jugar al baloncesto.
4. Escuchar música me relaja.
5. Me como un sándwich que lleva un ingrediente que me da asco.
6. Estoy en un examen y no me da tiempo a terminar.
7. Me siento emocionado/a envolviendo un regalo que le va a encantar.
8. Estoy en el cine viendo una peli que me da miedo.
9. Me enfado porque no me sale un dibujo como yo quiero.
10. Llego y descubro que me han hecho una fiesta de cumpleaños sorpresa.
11. Me interesa mucho algo que me están contando. Estoy intrigado.

Apéndice K. Actividad con tutores/as “Un recuerdo”

Curso:

Fecha:

Tutor/Tutora:

	Nombre	Recuerdo	Reflexión
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Apéndice L. Actividad con tutores/as “Descripción I, II” y “Calidad/limitación”

Curso:

Fecha:

Tutor/Tutora:

	Característica 1	Característica 2	Cualidad/Limitación	Reflexión
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Apéndice M. Diapositivas de las sesiones de la Escuela de Familias.

AUTOCONCEPTO



INTRODUCCIÓN

¿Qué es el autoconcepto?

Conjunto de ideas y creencias que una persona tiene de sí misma.



Constructo modificable y variante.

Factores que influyen

- Familia.
- Relaciones sociales.
- Colegio/instituto/trabajo.
- Sociedad.
- Propia experiencia.



Favorece

- Alcanzar un bienestar psicológico
- Relaciones sociales sanas.
- Gestión y regulación emocional.
- Factor de protección: depresión, ansiedad, estrés y trastornos de la conducta alimentaria.
- Rendimiento académico.
- Autoestima.



5 DIMENSIONES

01

AUTOCONCEPTO FÍSICO

Aspecto físico

02

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO

Aprendiz

03

AUTOCONCEPTO FAMILIAR

Miembro de la familia

04

AUTOCONCEPTO SOCIAL

Relaciones sociales

05

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL

Gestión emocional

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO Y FAMILIAR



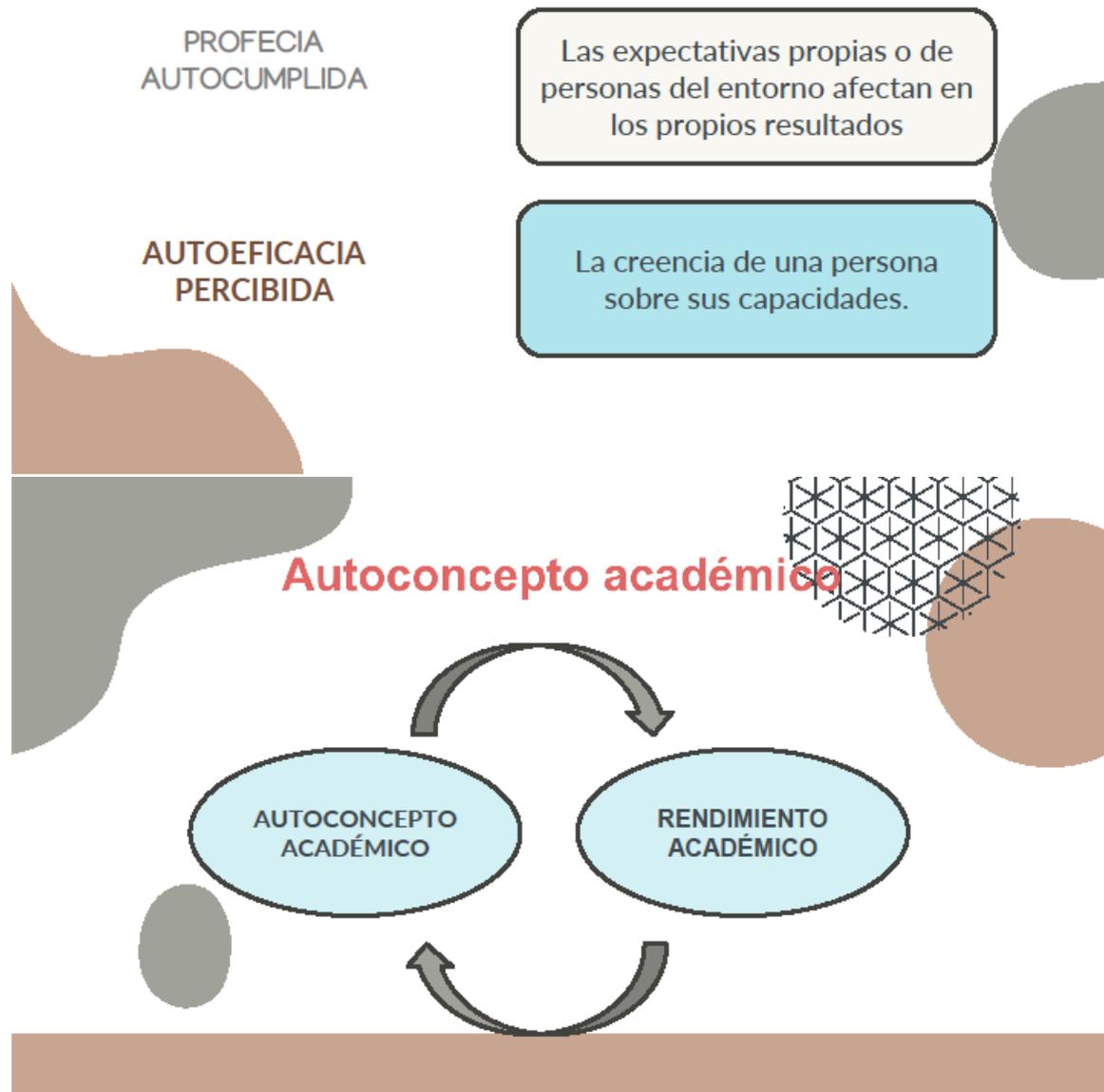
Autoconcepto académico

La autopercepción que una persona tiene de su desempeño, como alumno/alumna.

Autoconcepto familiar

La autopercepción de la persona como integrante en su entorno familiar.

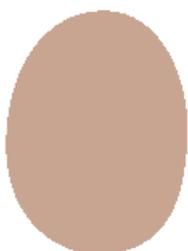
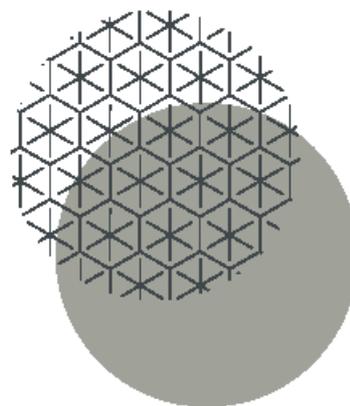
Autoconcepto académico



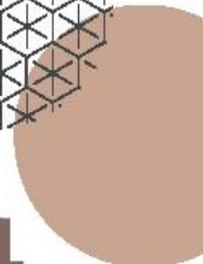
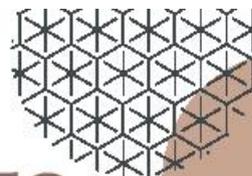


ACTIVIDAD

“¿Qué harías tu?”



AUTOCONCEPTO SOCIAL Y EMOCIONAL



Autoconcepto social

La autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales.

Autoconcepto social

HABILIDADES SOCIALES

- Asertividad (Estilos comunicativos)
- Resolución de conflictos (Llegar a acuerdos)
- Debatir, argumentar, discutir.
- Respeto mutuo
- Escucha activa
- Comunicación no verbal
- Empatía

Autoconcepto emocional

La autopercepción que tenemos de nuestras propias emociones.

Autoconcepto emocional

FUNCIÓN ADAPTATIVA

01

Alegría

Repetición
Bienestar/energía

02

Tristeza

Valorar

03

Sorpresa

Capacidad de adaptación

04

Asco

Protección ante algo peligroso

05

Miedo

Protección ante una amenaza

06

Enfado

Actuar ante algo injusto

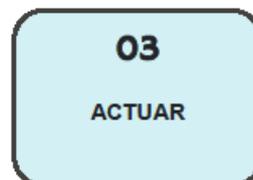
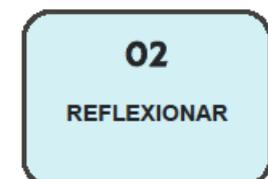
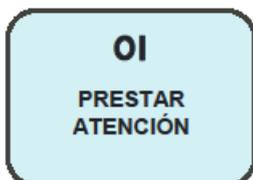
Autoconcepto emocional

COMPONENTES (REACCIONES)



Autoconcepto emocional

GESTIÓN EMOCIONAL



Autoconcepto emocional

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

1. Posición tumbada o sentada.
2. Ojos cerrados.
3. Inspirar lenta y profundamente.
4. Aguantar.
5. Exhalar.

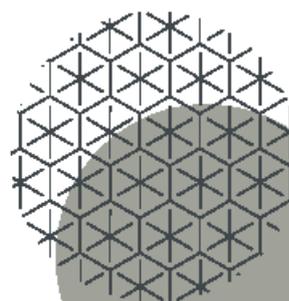
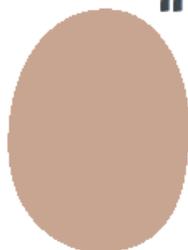
TÉCNICA DE ATENCIÓN PLENA

1. Posición cómoda.
2. Ojos cerrados.
3. Piensa 3 cosas que ves.
4. Piensa 2 cosas que escuches.
5. Piensa 1 cosa que huelas.



ACTIVIDAD

"Ponte en mi lugar?"



AUTOCONCEPTO FÍSICO



Autoconcepto físico

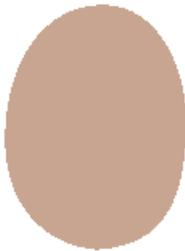
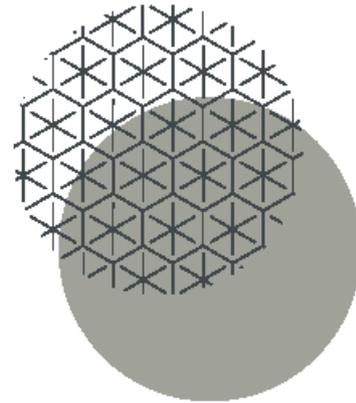
La autopercepción sobre el aspecto y la condición física de la persona.

MECANISMOS

- Modelado.
- Feedback.
- Internalización de mensajes del entorno.
- Identificación
- La comparación social y conversaciones



ACTIVIDAD "Cualidades y limitaciones"





¡¡GRACIAS!!



Apéndice N. Actividad con las familias “¿Qué harías tu?”

NOMBRE:

FECHA:

1. Para averiguar que ha hecho tu hijo o hija después del instituto.
2. Si quieres pasar tiempo con tu hijo o hija.
3. Si quieres que participe en las tareas de casa correspondientes a su edad.
4. Para que repita una conducta deseada.
5. Para corregir una conducta indeseada.
6. Si tu hijo hija llega a casa y te dice que ha suspendido el examen.
7. Si tu hijo o hija se frustra en alguna tarea que es muy complicada para él o ella.
8. Si ves en la tele un anuncio que transmite una presión sobre el aspecto físico.

Apéndice Ñ. Actividad con las familias “Cualidades y limitaciones”.

Nombre:

Fecha:

Necesitas **dos bolígrafos** de distinto color. Elige uno de ellos y empieza escribiendo con él, cuando llegues a **diez palabras escritas** (da igual si son cualidades o limitaciones), coge el otro bolígrafo y **cambia de color**.

DIMENSIÓN	Cualidades	Limitaciones	Comentario
Académica	1. 2.	1. 2.	
Familiar	1. 2.	1. 2.	
Social	1. 2.	1. 2.	
Emocional	1. 2.	1. 2.	
Física	1. 2.	1. 2.	

Apéndice O. Tabla de recursos y pautas para las familias.

Tabla Ñ1*Recursos y pautas para trabajar desde casa cada dimensión del autoconcepto.*

Autoconcepto	¿Cómo lo trabajamos desde casa?	
	General	Específica
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar empatía. • Evitar comparaciones. • Evitar comentarios negativos sobre amigos, ropa, gustos musicales... • Respeto mutuo. • Evitar generalizaciones siempre, nunca, todo, nada. • Corregir conductas inadecuadas sin etiquetas (“Eres un desastre...”). 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir experiencias: pasar tiempo juntos, actividades agradables y tiempo de calidad, permitiendo que el hijo o hija participe en su organización. • Participación: toma de decisiones de vacaciones, planes de fin de semana, tareas de casa... • Tareas y trabajo en equipo, repartir tareas de casa en común teniendo en cuenta opinión de cada uno. • Permitir y reforzar la realización de tareas en casa acordes a la edad (capacidad, responsabilidad). • Coherencia entre pensamiento, discurso y conducta. Límites y normas claras y justas
Académico	<p>Empezar reconociendo algo positivo y luego aspecto a mejorar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones personales (ropa, actividades en familia...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y reforzar esfuerzos antes que resultados. • Valorar éxitos. (Atribución de resultados a aspectos internos, evitar “podrías haberlo hecho mejor...”, “si hubieses...”) • Reconocer habilidades y limitaciones. Evitar esperar y exigir mismo rendimiento en todas las áreas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar feedback positivo y ajustado sobre conductas adecuadas (sinceros y cuidando la frecuencia). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a descubrir habilidades y cualidades, beneficioso para su orientación académica. • Evitar exigir perfección. • Enfocar errores como base de aprendizaje.
Social	<ul style="list-style-type: none"> • Modelado (aprendizaje vicario). 	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de conflictos de manera asertiva y equitativa. • Tener conversaciones fluidas, yo te cuento en vez de preguntar. • Fomentar la escucha activa. • Mostrar empatía.
Emocional		<ul style="list-style-type: none"> • Modelado: como gestionar las emociones. • Apoyo y validación emocional: Evitar invalidaciones. • Mostrar empatía.
Físico		<ul style="list-style-type: none"> • Modelado: actitud relativa a alimentación e imagen corporal. (aprendizaje vicario). • Favorecer hábitos saludables: descanso, alimentación y ejercicio. • Actividades al aire libre en familia: deporte, senderismo, pasear. • Feedback: reforzamiento verbal sobre aspectos psicológicos y aptitudinales (no físicos). • Evitar comparaciones sobre imagen corporal. • Comunicación fluida sobre el tema, presión sociocultural, medios de

		comunicación, cánones de belleza (debatir).
--	--	--

Apéndice P. Fichas de las sesiones con el alumnado.

Tabla P1*Descripción de las actividades de la Sesión 1 con el alumnado.*

INTRODUCCIÓN AUTOCONCEPTO	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Definir y distinguir el término de autoconcepto y sus dimensiones. • Identificar y reflexionar sobre los factores que influyen en la formación del autoconcepto. • Distinguir la diferencia entre cualidad y habilidad. Facilitar la identificación y focalización en aspectos positivos. • Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo. • Comprobar el grado de coincidencia o discrepancia entre la imagen que tiene una persona de sí misma y la idea que tiene el entorno. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Pizarra y tiza. • Recipiente o bolsa. 	
Presentación del programa (5 minutos)	<p>En primer lugar, se dedican unos primeros minutos a presentarse tanto el profesional que imparte las sesiones como el programa (duración, horario...).</p> <p>Se les pide y se les deja un minuto para que hagan un cartelito con su nombre y lo pongan en la mesa.</p>
Explicación del Autoconcepto (15 minutos)	<p>Se expone el tema. Para ello se pregunta y se describe en conjunto el término de Autoconcepto, activando conocimientos previos y partiendo de ideas previas del grupo. Se plantean preguntas para orientar la explicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué creéis que es el autoconcepto? <ul style="list-style-type: none"> - Imagen, idea, creencias, percepciones que una persona tiene de sí misma. • ¿Qué factores nos influyen en su formación? <ul style="list-style-type: none"> - Familia.

- Relaciones sociales.
- Colegio: rendimiento
- Sociedad
- Propia experiencia.
- ¿Creéis que nos influye el entorno y lo que nos trasmite?
- ¿En qué contextos principales nos relacionamos?
- ¿Me comporto igual en esos contextos? ¿me perciben/ven de la misma manera?
- ¿Creéis que hay diferentes autoconceptos?

Se explican brevemente las cinco dimensiones del autoconcepto académico, familiar, social, emocional y físico. Se pregunta al grupo y se orientan las aportaciones para obtener la definición de cada una:
Autoconcepto académico: la autopercepción que una persona tiene de su desempeño, como alumno/alumna.

Autoconcepto familiar: la autopercepción de la persona como integrante en su entorno familiar.

Autoconcepto social: la autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales.

Autoconcepto emocional: la autopercepción que tenemos de nuestras propias emociones.

Autoconcepto físico: la autopercepción sobre el aspecto y la condición física de la persona.

Describimos el concepto de Autoestima, la relación y diferencia con el autoconcepto. Implica un proceso de autovaloración y un grado de satisfacción.

Se reflexiona a través de preguntas sobre si trabajando nuestro autoconcepto podemos mejorar nuestra autoestima.

Dinámica:
“Cualidad y habilidad”
 (20 minutos)

Se hace la dinámica de “Cualidad y habilidad” para fomentar la reflexión sobre uno mismo, sobre la imagen que trasladamos a nuestro entorno y para favorecer el conocimiento sobre compañeros y compañeras. Se reparte un papelito y deben identificar y escribir una cualidad y una habilidad (en grupos más reducidos se les pide poner dos de cada). Una vez hayan terminado, se recogen y se mezclan en

	<p>un recipiente, un bol o bolsita. A continuación, un alumno o alumna saca un papelito, lo lee en alto y debe adivinar a quien pertenece y entregárselo. Si se acierta y se entrega el papelito a la persona que lo ha escrito, esta se lo queda y saca el siguiente papel para continuar. En cambio, si se lo entrega a una persona y no es la que lo ha escrito, este alumno o alumna que lo recibe anota en un folio la cualidad y habilidad que aparecen escritas y se debe seguir buscando hasta que lo reciba la persona que si lo ha escrito. Pueden apuntar en el folio tantas cualidades y habilidades como papelitos les entreguen. Se termina cuando todos han recibido su papel.</p>
<p>Reflexión y cierre (10 minutos)</p>	<p>Al finalizar la dinámica, reflexionamos sobre varios aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La dificultad o facilidad de identificar cualidades y habilidades personales. • La imagen que una persona tiene de sí misma y la imagen que muestra. • Ver si coincide la imagen propia con la imagen que reciben los demás (como me veo y cómo me ven). • Comentar el grado de acuerdo o desacuerdo (agrado o desagrado) con los papeles que han recibido, pero pertenecen a otra persona. • Reflexión sobre si la imagen que mostramos es estática o varía según el entorno y otros factores. <p>Por último, para introducir el termino de autoeficacia percibida, se les pregunta por el cartel que hicieron al principio de la clase con su nombre. Se plantea es si creen capaces de guardarlo para la próxima clase dentro de una semana, se les pide que levanten la mano quien si lo crea. Se explica la autoeficacia percibida (la autopercepción de nuestras capacidades) y se relaciona con el autoconcepto.</p> <p>Para finalizar se propone un juego que se realiza a lo largo de todo el programa. Cada día al finalizar la sesión se plantea una pregunta sobre algo que les guste o que recomienden (película, libro, cantante, canción...) y se comenta de forma voluntaria al comienzo de la</p>

siguiente sesión, se supervisa que lo hayan hecho, pero lo expone en alto el alumno o alumna que quiera.

Se pide al alumnado que el próximo día recomiende a la clase una película o director/directora de cine.

Tabla P2

Descripción de las actividades de la Sesión 2 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO FÍSICO	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo, en concreto sobre el autoconcepto físico. • Identificar y reflexionar sobre los factores que influyen en la formación del autoconcepto físico. • Potenciar y entrenar las habilidades sociales como variable influyente en el autoconcepto. • Dotar al alumnado de herramientas y recursos personales para que sean capaces de identificar pensamientos negativos y desajustados sobre su imagen. • Fomentar hábitos saludables de descanso, alimentación y ejercicio. • Fomentar el pensamiento crítico hacia elementos de presión sociocultural, identificarlos y analizarlos para evitar o disminuir su impacto y la insatisfacción corporal. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Pizarra y tiza. • Revistas actuales (revisadas previamente para que la actividad de análisis sea efectiva). • Vídeos publicitarios actuales (revisados previamente para que la actividad de análisis sea efectiva). • Vídeos de Instagram. 	

<p>Repaso (5 minutos)</p>	<p>Se comienza la clase haciendo un repaso y preguntando al grupo sobre conceptos vistos en la sesión anterior.</p> <p>El alumnado que quiera cuenta a toda la clase la película o director/directora recomendada.</p>
<p>Explicación del Autoconcepto físico (10 minutos)</p>	<p>Se explica que el tema de esta sesión se centra en el autoconcepto físico.</p> <p>Se expone la idea del yo real y el yo ideal (imagen física idealizada).</p> <p>Se relaciona con el autoconcepto físico a través de preguntas que favorezcan a la reflexión y el debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El entorno influye en la imagen corporal? • ¿Qué factores influyen en el autoconcepto físico? • ¿Creéis que los medios de comunicación generan satisfacción o insatisfacción? • ¿Qué idea tenemos de un cuerpo perfecto? • ¿Diferencias entre cuerpo sano y cuerpo perfecto? <p>Se dirige el debate para generar la reflexión sobre la influencia del entorno, la presión sociocultural y los cánones de belleza, sobre cómo afectan los medios de comunicación en la imagen corporal de una persona.</p> <p>Se guiará el debate para concluir con las ideas que se quieren transmitir sobre equilibrar la importancia de cuidar el aspecto físico por motivos de salud y estar a gusto con nuestra imagen para alcanzar un bienestar psicológico.</p> <p>Se propone una lluvia de ideas (brainstorming) sobre hábitos saludables de descanso, alimentación y actividad física.</p>
<p>Habilidades sociales relacionadas con Autoconcepto físico (10 minutos)</p>	<p>Se explica la relación de las habilidades sociales con el autoconcepto físico a través de preguntas dirigidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el entorno me influye, ¿yo como persona podría influir en los demás? • ¿Qué comentarios se suelen hacer sobre el aspecto físico? • Sobre la sinceridad. ¿Opinión personal o falta de respeto? • Elijo influir de manera positiva o negativa.

	<p>Se explica el feedback social, como a través de los comentarios de nuestro entorno generamos nuestra imagen corporal. Se dirige la reflexión sobre la pertenencia como individuo al entorno de otra persona. Por tanto, influyes en otras personas a través de comentarios (feedback) y modelado.</p> <p>Explicación de habilidades sociales. Se introduce la técnica de hacer cumplidos como entrenamiento de la comunicación asertiva y la regla de los cinco minutos como técnica de autocontrol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de hacer cumplidos (comunicación asertiva): es preferible destacar un aspecto psicológico, una cualidad o habilidad. • Regla de los cinco minutos (técnicas de autocontrol): si se nos ocurre hacer un comentario negativo sobre el aspecto físico de alguien, se debe valorar si lo que se va a decir se puede modificar en cinco minutos, si se puede cambiar se dice, si no se puede cambiar no. Preguntar por ejemplos. <p>Se pide la participación para poner ejemplos de comentarios que no respetan la regla de los cinco minutos y comentarios que si respetan la regla.</p>
<p>Actividad en grupo: “Identificar presión social” (20 minutos)</p>	<p>La actividad consiste en analizar con un pensamiento crítico una revista, vídeos publicitarios o publicaciones en redes sociales para identificar elementos o métodos que puedan interpretarse como presión sociocultural. Se divide la clase en grupos de 4-5 alumnos y alumnas y se les, entrega unas revistas o se proyecta unos videos o publicaciones en redes sociales con el objetivo de estimular el pensamiento crítico sobre las ideas y valores que transmiten.</p> <p>Para favorecer la reflexión se plantean preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué elementos se percibe presión social? • ¿A quién está dirigida esa presión social? (edad, sexo, género...) • ¿Os sentís identificados en algún aspecto? • ¿Qué cánones de belleza transmiten? • ¿Encontráis cánones de belleza normativos?

	<p>Después de dejar unos minutos para el análisis en grupo, se realiza una puesta en común donde todos los grupos exponen sus reflexiones. Tras la participación de todos los grupos se plantean preguntas para reflexionar sobre el efecto de las redes sociales en nuestro autoconcepto, con la idea de concienciar sobre el uso responsable y consciente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué redes sociales se usan? • ¿Con qué frecuencia se usan? • ¿Qué contenido se consume y se publica? • ¿Qué sensaciones nos transmite ese contenido? • ¿Qué sensación nos produce el feedback (los likes, los comentarios...) o su ausencia? <p>Se dirigen las aportaciones con el objetivo de concienciar sobre la utilidad de estas herramientas siempre que el consumo sea responsable y selectivo.</p> <p>Para terminar la actividad se proyecta el video sobre las redes sociales y su influencia en la relación con la alimentación, el ejercicio y nuestro cuerpo.</p>
<p>Reflexión y cierre (5 minutos)</p>	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.</p> <p>Se pide al alumnado que el próximo día recomiende a la clase un libro o autor/autora.</p>

Tabla P3

Descripción de las actividades de la Sesión 3 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO (1/2)	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo, en concreto sobre el autoconcepto académico a través del método Ikigai. • Distinguir la diferencia entre cualidad y habilidad. Facilitar la identificación y focalización en aspectos positivos. • Identificar puntos fuertes y débiles con la finalidad de ajustar el rendimiento.

Material	
	<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Pizarra y tiza. • Tabla de autoconocimiento Ikigai.
Repaso (5 minutos)	<p>Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.</p> <p>El alumnado que quiera cuenta a la clase el libro o autor/autora recomendado.</p>
Explicación del Autoconcepto académico (20 minutos)	<p>Se explica que el tema de esta sesión se centra en el autoconcepto académico.</p> <p>Autoconcepto académico: la autopercepción que una persona tiene de su desempeño, como alumno/alumna o como trabajador/trabajadora.</p> <p>Planteamos preguntas para activar conocimientos previos, fomentar la reflexión y la participación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se relaciona con el rendimiento? • ¿La relación es unidireccional o reciproca? <p>Se dirigen las aportaciones y se guía el posible debate para concluir con las ideas que se quieren transmitir sobre su relación con el rendimiento académico.</p> <p>Se explica el efecto Pigmalión o profecía autocumplida relacionado con esta dimensión, (las expectativas propias o de personas del entorno afectan en los propios resultados), pero se aclara que puede darse en cualquier tarea o actividad no solo en las académicas.</p> <p>Se pregunta por experiencias vividas en las que haya podido ocurrir, momentos que no se han visto capaces y esos pensamientos y conductas han influido en sus resultados.</p> <p>Se explica la autoeficacia percibida, la creencia de una persona sobre sus capacidades.</p>
Actividad: “Tabla Ikigai”	<p>Para introducir la explicación sobre el método Ikigai, se relaciona el autoconcepto académico con la elecciones académicas, que guían la</p>

(20 minutos)	<p>trayectoria formativa del alumnado. A través de preguntas se fomenta la reflexión sobre la relevancia de conocerse uno mismo y su vinculación con las elección de asignaturas, áreas profesionales, carrera....</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se tiene en cuenta para elegir asignaturas/profesión? • ¿Es útil tener en cuenta lo que te gusta, lo que se te da bien? • ¿Cómo averiguo qué me gusta? • ¿Hay algo que desde pequeños os guste mucho? • ¿Cómo averiguo qué se me da bien? <p>Se explica el método Ikigai y se realiza una actividad de autoconocimiento. Se entrega la Tabla de autoconocimiento Ikigai y el alumnado debe rellenarla. Para ello debe identificar aspectos personales sobre gustos (cosas que le gusta hacer, le motivan), habilidades (cosas que se le da bien), algo que puede aportar al mundo, a la sociedad para sentirse útil, realizado y por último una actividad que conlleve un reconocimiento económico (algo por lo que le paguen) y de esta manera se identifica el propósito de cada uno.</p>
Reflexión y cierre (5 minutos)	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.</p> <p>Se pide al alumnado que el próximo día recomiende a la clase un pintor u una pintura.</p>

Tabla P4

Descripción de las actividades de la Sesión 4 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO (2/2)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Identificar puntos fuertes y débiles con la finalidad de ajustar el rendimiento. • Ofrecer y entrenar técnicas de toma de decisiones. • Identificar el estilo de aprendizaje. • Fomentar hábitos de estudio adecuados.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo.

- Ordenador y pizarra digital o proyector.
- Diapositivas power point.
- Pizarra y tiza.
- Cuestionario de estilos de aprendizaje.
- Prueba de estilos de aprendizaje.

<p>Repaso (5 minutos)</p>	<p>Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.</p> <p>El alumnado que quiera cuenta a toda la clase el pintor o pintura recomendada.</p>
<p>Técnicas relacionadas con Autoconcepto académico (20 minutos)</p>	<p>Tras la reflexión de la correlación entre rendimiento y autoconcepto académico de la anterior sesión, se pregunta cómo podemos influir en el rendimiento académico y se proponen técnicas y estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos saludables (descanso, alimentación y ejercicio). • Reflexionar sobre plan personal (utilizarlo como herramienta de motivación). • Marcarse metas realistas y ajustadas según habilidades y limitaciones. • Hábitos de estudio adecuados. Descubrir estilo de aprendizaje. • Saber pedir ayuda. • Actitud positiva ante resultados negativos: Aprendizaje basado en errores. • Reestructurar creencias: importancia de aprender en vez de aprobar. • Celebrar los logros. <p>Se explican dos técnicas de toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descartar: primero descartar para ir reduciendo posibilidades si tenemos varias alternativas. • Ventajas/inconvenientes: creamos una tabla y ponemos en las columnas nuestras opciones/alternativas (ya reducidas) y en las filas ponemos ventajas (fila 1) e inconvenientes (fila 2),

	<p>vamos escribiendo cuales se nos ocurren en su casilla correspondiente. Si el número de ventajas e inconvenientes es muy similar procedemos a ponerle un valor numérico entre 1 y 10 a cada uno de ellos para luego sumarlo y obtener una cifra.</p>
<p>Actividad de autoconocimiento: “Estilo de aprendizaje” (20 minutos)</p>	<p>La actividad tiene como objetivo identificar los estilos de aprendizaje de cada alumno y alumna. Se explican los tres estilos principales (visual, auditivo y kinestésico).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visual: se aprende y memoriza con mayor facilidad la información presentada de manera visual. • Auditivo: se aprende y memoriza con mayor facilidad la información presentada de manera auditiva. • Kinestésico: se aprende y memoriza con mayor facilidad la información presentada de manera práctica. <p>Se entrega un cuestionario de Estilos de aprendizaje para favorecer la reflexión sobre los estilos de cada estudiante y ayudar a identificar cuál es el predominante.</p>
<p>Reflexión y cierre (5 minutos)</p>	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.</p> <p>Se pide al alumnado que el próximo día recomiende a la clase una canción, grupo o músico.</p>

Nota. Esta sesión sería muy recomendable completarla con tutorías en las que se trabajen técnicas de estudio.

Tabla P5

Descripción de las actividades de la Sesión 5 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO FAMILIAR Y SOCIAL (1/2)	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo, en concreto sobre el autoconcepto familiar y social. • Potenciar y entrenar las habilidades sociales como variable influyente en el autoconcepto.

Material

- Folios, lápiz o bolígrafo.
- Ordenador y pizarra digital o proyector.
- Diapositivas power point.
- Pizarra y tiza.
- Tabla para la dinámica de “Estilos comunicativos y resolución de conflictos”

<p>Repaso (5 minutos)</p>	<p>Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.</p> <p>El alumnado que quiera cuenta a toda la clase la canción, grupo o músico recomendado.</p>
<p>Explicación del Autoconcepto familiar y social (10 minutos)</p>	<p>Se explica que el tema de esta sesión se centra en el autoconcepto familiar y social.</p> <p>Autoconcepto familiar: la autopercepción de la persona como integrante en su entorno familiar. Nos enseña cómo relacionarnos con los demás de forma sana y constructiva y nos proporciona las herramientas para afrontar los retos de la vida. Se desarrolla a lo largo de la vida a través de nuestras experiencias, interacciones y relaciones con los demás miembros.</p> <p>Autoconcepto social: la autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales.</p> <p>Se expone la relación de estas dimensiones con las habilidades sociales a través de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué ámbitos/contextos se desarrolla? • ¿Mi comportamiento hacia los demás influye en mi autoconcepto? • ¿Lo que piensan los demás de mí, me influye? <p>Se dirige el debate para generar la reflexión sobre el feedback, y cómo los comentarios que recibimos del entorno influyen en el autoconcepto. Y como los comentarios que hacemos nosotros influyen en el autoconcepto de la gente de nuestro entorno.</p> <p>Se guiará el debate para concluir con las ideas que se quieren transmitir sobre la importancia de entrenar y adquirir habilidades</p>

	<p>sociales para desarrollar relaciones sociales sanas y tener un autoconcepto familiar y social positivo.</p>
<p>Habilidades sociales relacionadas con Autoconcepto familiar y social (10 minutos)</p>	<p>Se propone una lluvia de ideas (brainstorming) para fomentar la participación sobre habilidades sociales básicas que ya utilizan (pedir por favor, dar las gracias, saludar, despedirse, pedir permiso, disculparse...).</p> <p>Se explican habilidades sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asertividad (estilos comunicativos: asertivo, agresivo, pasivo): Hacer cumplidos (ya visto en sesión 2), como decir no. • Resolución de conflictos. Saber llegar a acuerdos. • Saber debatir, argumentar, discutir ante opiniones diferentes. • Respeto mutuo. • Escucha activa. • Comunicación no verbal. • Empatía
<p>Dinámica: “Estilos comunicativos y resolución de conflictos” (20 minutos)</p>	<p>Se propone una actividad de role-playing para trabajar los estilos comunicativos y la resolución de conflictos. Se piden voluntarios, de dos en dos, para salir y escenificar situaciones en las que haya un conflictos, las situaciones las pueden elegir y en caso de que no se les ocurra, se les ofrecen ideas. Tras el role playing, entre todo el grupo rellenamos la tabla-rúbrica que se ha dibujado en la pizarra y marcaríamos, si ha respetado, si ha habido falta de respeto, si se han expresado los dos o solo uno, si alguno ha cedido...</p> <p>Tras representar tres situaciones y a través de las aportaciones y reflexiones del grupo se explican los tres estilos comunicativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asertivo: estilo comunicativo en el que la persona es capaz de expresarse con respeto para defender sus derechos. • Agresivo: estilo comunicativo en el que la persona es capaz de expresarse, pero sin respetar a la otra persona. • Pasivo: estilo comunicativo en el que la persona no es capaz de expresarse, aunque puede respetar a la otra persona no se respeta a sí misma.

Reflexión y cierre (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios. Se pide al alumnado que el próximo día nos recomiende un podcast o una página web interesante.
--	---

Tabla P6

Descripción de las actividades de la Sesión 6 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO FAMILIAR Y SOCIAL (2/2)	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo, en concreto sobre el autoconcepto familiar y social. • Potenciar y entrenar las habilidades sociales como variable influyente en el autoconcepto. • Comprobar el grado de coincidencia o discrepancia entre la imagen que tiene una persona de sí misma y la idea que tiene el entorno.
Material	
	<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Pizarra y tiza. • Tabla para la actividad “¿Cómo me ven?”
Repaso (5 minutos)	Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior, autoconcepto familiar y social. El alumnado que quiera cuenta a toda la clase el podcast o página web interesante que le gustaría recomendar.
Actividad: “¿Cómo me ven?” (15 minutos)	Se explica que el tema de esta sesión se centra de nuevo en el autoconcepto familiar y social. Se explica la actividad que consiste en pensar y reflexionar sobre cómo me percibe mi entorno, en los diferentes contextos. Se entrega la tabla para este ejercicio y deben rellenarla contestando a la pregunta “¿cómo me describiría ...?” Mi familia (contexto familiar),

	<p>mis profesores (contexto académico) y mis amigos/amigas (contexto social).</p> <p>Al terminar se reflexiona sobre coincidencias o diferencias encontradas en los tres contextos.</p>
<p>Dinámica: “Reforzamiento verbal” (25 minutos)</p>	<p>Se explica la dinámica que consiste en que uno por uno todos los participantes reciben un comentario positivo de sus compañeros y compañeras (se pregunta al tutor o tutora si quiere participar). Se pide un voluntario para empezar y únicamente debe escuchar y estar atento, el resto tiene que expresar una opinión positiva (una cualidad, una habilidad) sobre ese compañero o compañera que ha salido. Es recomendable hacerlo en círculo para puedan mirarse entre ellos y ellas. Se da la instrucción de decir una característica positiva y que haga referencia a un aspecto psicológico.</p> <p>Cuando se termine y todos los alumnos y alumnas hayan escuchado las opiniones del resto, reflexionamos si coincide con lo que habíamos apuntado en la primera actividad de “¿Cómo me ven?”.</p>
<p>Reflexión y cierre (5 minutos)</p>	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.</p> <p>Se pide al alumnado que el próximo día nos recomiende un lugar.</p>

Tabla P7

Descripción de las actividades de la Sesión 7 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL (1/2)	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo, en concreto sobre el autoconcepto emocional. • Potenciar y entrenar las habilidades sociales como variable influyente en el autoconcepto. • Estimular el aprendizaje sobre la inteligencia emocional y recalcar la vinculación con la formación del autoconcepto.

- Vincular y relacionar factores externos con nuestro estado de ánimo. Identificar elementos que nos afectan tanto en negativo y como en positivo para poder controlar su impacto.

Materiales

- Folios, lápiz o bolígrafo.
- Ordenador y pizarra digital o proyector.
- Diapositivas power point.
- Pizarra y tiza.
- Tabla para la actividad “Las emociones”.

Repaso

(5 minutos)

Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior.

El alumnado que quiera cuenta a toda la clase un lugar que recomienda.

Explicación del Autoconcepto emocional y la Inteligencia Emocional

(20 minutos)

Se explica que el tema de esta sesión se centra en el autoconcepto emocional y su relación con la inteligencia emocional.

Se exponen preguntas para relacionar ambos conceptos

- ¿A qué hace referencia el autoconcepto emocional?
- ¿Qué es la inteligencia emocional (IE)?
- ¿Qué diferencia hay entre la IE y el autoconcepto emocional?
- ¿Qué son las competencias emocionales?

Se dirige el debate para generar la reflexión sobre la importancia de autoconocerse, autorregularse y desarrollar una inteligencia emocional, ser capaz de identificar, entender y controlar las emociones y sus componentes.

Se pregunta a la clase sobre las emociones primarias o básicas (miedo, enfado, alegría, tristeza, sorpresa y asco) y se van apuntando en la pizarra, si dicen alguna secundaria también se apunta en otra columna. A continuación, las clasificamos en dos grupos agradables y desagradables, se recalca la importancia de entender que no hay positivas, ni negativas ya que todas tienen una función adaptativa. Se plantean preguntas para averiguar la función de cada emoción primaria:

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emoción nos permite estar alerta y alejarnos de un peligro (estar a salvo)? (Miedo) • ¿Qué emoción nos avisa que algo puede ser peligroso y debemos rechazarlo? (Asco) • ¿Qué emoción nos activa nuestro velocidad de procesamiento y mecanismos de adaptación? (Sorpresa) • ¿Qué emoción nos avisa que algo es injusto? (Enfado) • ¿Qué emoción nos hace valorar lo que tenemos o lo que hemos tenido? (Tristeza) • ¿Qué emoción nos aporta energía/bienestar? (Alegría) <p>Tras comentar la función de cada emoción se explican los componentes (cognitivo, fisiológico y conductual):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo: se manifiesta a través de pensamientos. • Fisiológico: se manifiesta a través de sensaciones físicas. • Conductual: se manifiesta a través de acciones. <p>Se aclara que todas las emociones y sus componentes son naturales y necesarios. Se pregunta al grupo para buscar ejemplos de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales. Apuntamos en la pizarra las aportaciones del alumnado y las vamos colocando en dos columnas: reacciones positivas (nos ayudan a gestionar la emoción) y reacciones negativas (nos perjudican a corto o largo plazo).</p>
<p>Actividad de autoconocimiento: “Las emociones” (20 minutos)</p>	<p>Se explica la actividad que consiste en identificar que nos provoca enfado, alegría, tristeza, asco, sorpresa y miedo. Se entrega la hoja preparada y deben escribir situaciones o elementos que les provocan emociones primarias.</p> <p>Cuando terminen de identificar las situaciones o elementos se les pide que escriban cómo suelen reaccionar ante estos (si gestionan la emoción, la evitan, se bloquean...).</p>
<p>Reflexión y cierre (5 minutos)</p>	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.</p> <p>Se pide al alumnado que el próximo día nos traigan una frase que les guste o que le represente.</p>

Tabla P8

Descripción de las actividades de la Sesión 8 con el alumnado.

AUTOCONCEPTO EMOCIONAL (2/2)	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Favorecer la reflexión y conocimiento sobre uno mismo, en concreto sobre el autoconcepto emocional. • Potenciar y entrenar las habilidades sociales como variable influyente en el autoconcepto. • Estimular el aprendizaje sobre la inteligencia emocional y recalcar la vinculación con la formación del autoconcepto. • Identificar hábitos, actividades y situaciones que nos benefician o que nos perjudican y que podemos controlar nosotros mismos. • Aportar estrategias de regulación emocional, entrenar técnicas de relajación y de atención plena. • Vincular y relacionar factores externos con nuestro estado de ánimo. Identificar elementos que nos afectan tanto en negativo y como en positivo para poder controlar su impacto. 	
Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Pizarra y tiza. • Plantilla para la actividad “El círculo” 	
Repaso (5 minutos)	<p>Se comienza la clase recordando y preguntando al grupo sobre el tema visto en la sesión anterior, el autoconcepto emocional.</p> <p>El alumnado que quiera cuenta a toda la clase la frase que ha elegido.</p>
Regulación emocional (20 minutos)	<p>Se explica que el tema de esta sesión se centra de nuevo en el autoconcepto emocional.</p> <p>Se pregunta al alumnado por trucos que utilizan para regular emociones:</p>

- ¿Qué hacéis si estáis muy preocupados y no podéis dejar de pensar en ello?
- ¿Qué hacéis si os enfadáis con alguien?
- ¿Qué hacéis cuando estáis tristes?
- ¿Qué hacéis si algo os da miedo/asusta?

Se explica de nuevo y se subraya que las emociones son naturales y los sentimientos para poder actuar y modificar algo en uno mismo o en el entorno. se expone el proceso de regulación emocional:

1. Prestar atención (Aceptar la emoción e identificarla).
2. Reflexionar (Describir que se siente, por qué siento esto, que lo ha desencadenado, me ha pasado más veces...).
3. Actuar (Decidir qué hago).

Para poder regularnos y llevar a cabo el proceso descrito necesitamos ser capaces de prestarle atención de manera calmada, por lo que se explican estrategias para relajarse, técnicas de autocontrol y de atención plena sencillas. Para luego ponerlas en práctica:

- Técnica de respiración profunda: se les pide que se sienten rectos, sin cruzar las piernas, cierren los ojos y practiquen dos veces la respiración profunda, inspirando lentamente, aguantando 3 segundos el aire y exhalando lentamente. Para poder entrenar esta técnica se les anima a practicarla después de hacer ejercicio físico para poder comprobar los efectos sobre las señales fisiológicas (ritmo cardíaco, respiración, sudoración...).
- Técnica de atención plena: se les pide que se sienten rectos, sin cruzar las piernas, cierren los ojos y nombren tres cosas que puedan ver en la clase, dos cosas que puedan escuchar y una cosa que puedan oler. Se les explica que pueden flexibilizar en los números y en los sentidos, el objetivo es prestar atención a lo que nos rodea.

Actividad de autoconocimiento: “El círculo”
(20 minutos)

Realizamos un ejercicio práctico que consiste en identificar elementos que ayudan a autorregularse. Se entrega la plantilla con un círculo y flechas. Cada uno de los alumnos y alumnas debe escribir dentro del círculo una palabra que transmita calma, tranquilidad, cada

	<p>uno pondrá cosas diferentes (puede ser una persona, un lugar, una frase, ...) pero se especifica que no puede ser una acción o conducta (porque eso se escribirá en las flechas. Luego por turnos los participantes dicen en alto una actividad, acción controlable que le guste hacer y que le ayude a acercarse a esa calma, la escribe en el folio junto a una flecha que marca hacia el círculo (puede ser pasera, quedar con alguien, pintar...). El resto de los compañeros y compañeras pueden apuntar también lo que van diciendo con una flecha hacia el círculo si les ayuda o junto a una flecha que se aleja del círculo si es algo que les perjudica o altera.</p> <p>Finalizamos recomendando que guarden este ejercicio para recordar o ir modificando las actividades que se pueden hacer para autorregularse, cuando se experimentan emociones intensas.</p>
<p>Reflexión y cierre (5 minutos)</p>	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos. Dejamos tiempo para dudas o comentarios.</p> <p>Se pide al alumnado que el próximo día nos cuente una filosofía o teoría filosófica que le haya gustado o llamado la atención.</p>

TablaP9

Descripción de las actividades de la Sesión 9 con el alumnado.

SESIÓN FINAL (CONCURSO)	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos vistos en las sesiones. • Potenciar y entrenar las habilidades sociales como variable influyente en el autoconcepto través del trabajo en equipo y la colaboración.
Material	
	<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Pizarra y tiza. • Recipiente o bolsa. • Material para el concurso: <ul style="list-style-type: none"> - Reloj de arena o cronómetro. - Tarjetas para la prueba de palabra prohibida. - Tarjetas para la prueba de preguntas.

-
- Tarjetas para la prueba de mímica.
 - Papeles para la prueba de leer los labios (las elabora el alumnado en la sesión antes de comenzar las pruebas).
-

Repaso

(15 minutos)

Se explica que es la última sesión y se hace un repaso preguntando a la clase por conceptos que recuerden. Se deja un tiempo para resolver posibles dudas y hacer comentarios.

El alumnado que quiera cuenta a toda la clase la filosofía o teoría filosófica que le haya gustado o llamado la atención, se deja un poco más de tiempo por si quieren explicar el motivo.

Juego final:**Concurso**

(30 minutos)

Se propone un concurso final con el objetivo de repasar conceptos y motivar la participación.

Se explica a la clase el juego que se va a realizar, una serie de pruebas que tienen que ir superando y consiguiendo puntos que se irán apuntando en la pizarra.

Para ello se divide la clase en cuatro grupos, una vez estén formados de manera democrática deben elegir un nombre para el equipo. Se explica que en cada ronda un miembro del grupo realiza la prueba para su propio equipo y tienen un tiempo determinado para responder, excepto en la prueba de preguntas que la lee el profesional para que todos los miembros del equipo puedan contestar.

Cada alumno y alumna escriben un papelito una de las cosas que han recomendado durante el programa (el libro o autor, la película o el director, el pintor u obra, la frase...) estos papeles se recogen en un recipiente o bolsita y se reservan para la prueba de leer los labios.

Una vez se compruebe que se ha entendido las reglas del juego se explican las pruebas:

1. Palabra prohibida: se elige una tarjeta con una palabra clave y tres palabras prohibidas, un miembro del equipo tiene que describir la palabra clave sin mencionar las palabras prohibidas ni palabras de la misma familia léxica para que el resto de su equipo la adivine. Si se menciona una palabra prohibida o con la misma familia léxica se pierde el turno.
-

	<ol style="list-style-type: none">2. Preguntas el grupo elige una tarjeta que conlleva una pregunta y deben contestarla. Se puede acordar de forma democrática con el grupo si hay varios intentos o solo uno.3. Mímica (Comunicación no verbal): se entrega un papel con una frase escrita y un miembro debe representarla solo a través de la mímica. El resto debe adivinar que pone en el papelito.4. Leer los labios: se entrega uno de los papelitos que se han escrito entre todos y la persona debe leerlo, pero sin emitir sonido, se puede gesticular con los labios, pero sin decir nada, el resto del equipo debe leerle los labios y adivinar que pone en el papel.
Cierre y despedida (5 minutos)	Para finalizar dejamos tiempo para dudas o comentarios y nos despedimos.

Apéndice Q. Fichas de las sesiones con los tutores y tutoras.

Tabla Q1*Descripción de las actividades de la sesión 1 con tutores/tutoras.*

INTRODUCCIÓN AUTOCONCEPTO	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Definir y distinguir el término de autoconcepto y sus dimensiones. • Identificar y reflexionar sobre los factores que influyen en la formación del autoconcepto, en concreto el efecto Pigmalión. • Fomentar la reflexión sobre las relaciones con el alumnado. • Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas. 	
Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Tabla para actividad “Un recuerdo”. 	
Presentación del programa (5 minutos)	En primer lugar, se dedican los primeros minutos a presentar brevemente el programa (duración, horario, estructura...).
Explicación del Autoconcepto (20 minutos)	<p>Se expone el tema y se explica el término de autoconcepto.</p> <p>Autoconcepto: imagen que una persona tiene de sí misma.</p> <p>Se exponen los factores/contextos que influyen en la formación del autoconcepto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familia: desde la primera infancia, a través de relaciones con nuestros cuidadores. • Relaciones sociales: con la familia, amigos, docentes, compañeros de trabajo... • Colegio/instituto/trabajo: rendimiento. • Sociedad: medios de comunicación. • Propia experiencia: tanto positivas como negativas. <p>Se aclara que el autoconcepto no es un constructo fijo, si no que varía y se modifica a lo largo de la vida. Se recalca la importancia del desarrollo del autoconcepto en la adolescencia, al ser una etapa de cambios y búsqueda de identidad.</p>

Se explica la importancia y variables que influyen o correlacionan con el desarrollo del autoconcepto sano, positivo y ajustado:

- Es fundamental para alcanzar un bienestar psicológico, contribuyendo a un desarrollo pleno.
- Favorece el desarrollo de relaciones sociales sanas.
- Contribuye positivamente en la gestión y regulación emocional.
- Es un factor de protección ante trastornos afectivos como depresión, ansiedad, estrés y trastornos de la conducta alimentaria.
- Correlaciona con un buen rendimiento académico.
- Es esencial para tener una buena autoestima.

Se mencionan las cinco dimensiones del AF-5: académico, familiar, social, emocional y físico.

Autoconcepto académico: la autopercepción que una persona tiene de su desempeño, como alumno/alumna o como trabajador/trabajadora. Relacionado con el rendimiento académico, pero en él influye tanto el ambiente académico como el familiar. Se explica el efecto Pigmalión relacionado con esta dimensión, pero se aclara que puede darse en cualquier tarea o actividad no solo en las académicas.

Autoconcepto familiar: la autopercepción de la persona como integrante en su entorno familiar. Un autoconcepto familiar influye en el desarrollo de la personalidad, es fundamental para el desarrollo personal y el bienestar psicológico, nos enseña cómo relacionarnos con los demás de forma sana y constructiva y nos proporciona las herramientas para afrontar los retos de la vida. Se desarrolla a lo largo de la vida a través de nuestras experiencias, interacciones y relaciones con los demás miembros.

Autoconcepto social: la autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales. Se explica la correlación entre esta dimensión y las habilidades sociales.

Se explica el modelado a la hora de aprender habilidades sociales y la importancia de entrenar y adquirirlas para desarrollar relaciones sociales sanas y tener un autoconcepto social positivo.

Se propone una lluvia de ideas (brainstorming) sobre habilidades sociales.

- Básicas: gracias, por favor, saludar, despedirse, pedir permiso, disculparse...
- Estilos comunicativos y la asertividad.
- Escucha activa.
- Resolución de conflictos.

Autoconcepto emocional: la autopercepción que tenemos de nuestras propias emociones. Se explica la relación con inteligencia y educación emocional para destacar la importancia de desarrollar competencias emocionales:

- Regulación emocional
- Autocontrol

Autoconcepto físico: la autopercepción sobre el aspecto y la condición física de la persona. Se divide en varios componentes, los tratados en clase son “habilidad física”, “condición física”, “atractivo físico” y “fuerza”. Se explica la relación con los trastornos de conducta alimentaria y los mecanismos que influyen:

- Modelado: familia y educadores transmiten valores y actitudes relativos a la alimentación e imagen corporal. Proceso de aprendizaje vicario.
- Feedback: comentarios sobre imagen corporal del hijo o hija, (factor importante en la génesis de la insatisfacción corporal).
- Internalización de mensajes del entorno (familia, amigos, medios de comunicación...).
- Identificación: personas que admire, familia, famosos, amistades.
- La comparación social y conversaciones sobre la imagen corporal frecuente. Se puede hablar con pensamiento crítico

	sobre cánones de belleza, presión sociocultural, medios de comunicación (redes sociales, publicidad...).
Actividad: “Un recuerdo” (20 minutos)	<p>La actividad consiste en recordar una situación relacionada con cada alumno y alumna. Se les entrega una tabla y cada tutor y tutora debe rellenar la primera columna con los nombres de sus estudiantes, al lado, en la siguiente columna debe escribir muy brevemente un recuerdo que tengan de ese alumno o alumna.</p> <p>Cuando terminen, comentamos sobre algunos aspectos que orienten a la reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si ha resultado difícil o fácil evocar un recuerdo con algún alumno o alumna. • Valoramos si el recuerdo es positivo o negativo. Si nos transmite una sensación agradable o desagradable. • Si ese recuerdo es representativo del comportamiento del alumno o fue una situación puntual. • Si esa sensación hacia ese alumno o alumna es frecuente o poco frecuente.
Reflexión y cierre (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas o comentarios y mencionamos brevemente el contenido de la siguiente sesión.

Nota. En caso de dividir la sesión en dos sesiones, en la primera se lleva a cabo la presentación y la explicación y en la segunda la actividad y la reflexión.

Tabla Q2

Descripción de las actividades de la sesión 2 con tutores/tutoras.

AUTOCONCEPTO EN EL AULA 1	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Fomentar la reflexión sobre las relaciones con el alumnado. • Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas. • Ofrecer recursos y pautas para contribuir positivamente en el desarrollo del autoconcepto del alumnado.

Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Tabla de la actividad anterior “Un recuerdo” (traen los tutores y tutoras). • Tabla para actividad “Describir con una palabra: parte 1” 	
Repaso (5 minutos)	En primer lugar, se dedican los primeros minutos a repasar los conceptos vistos en la sesión anterior y la actividad realizada. Se da la oportunidad si algún tutor o tutora quiere preguntar algo referente a la anterior sesión.
Actividad: “Describir con una palabra: parte 1” (20 minutos)	<p>La actividad consiste en identificar la característica más llamativa de cada alumno y alumna. Cada tutor o tutora debe elegir una característica para describir con una palabra a cada uno de sus alumnos y alumnas, se les entrega otro folio con una tabla para que la escriban, no hace falta que vuelvan a escribir los nombres y pueden guiarse por la tabla entregada en la primera actividad ya que los nombres están enumerados.</p> <p>Una vez que han terminado, se pregunta y se reflexiona sobre los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si las características son positivas o negativas. • Si las características elegidas están relacionadas con el recuerdo elegido en la primera actividad. • A que dimensión pertenece la característica atribuida. Si están más relacionados con aspectos académicos, comportamentales, sociales...
Recursos y pautas (20 minutos)	<p>Se les pide a los tutores y tutoras que pongan ejemplos de situaciones y experiencias que hayan experimentado en el aula con la finalidad de exponer los recursos y pautas.</p> <p>Autoconcepto académico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar feedback: <ul style="list-style-type: none"> - Positivo: Reforzamiento verbal sobre conductas adecuadas y funcionales, aspectos aptitudinales y logros. - Negativo: mencionar un aspecto positivo y luego aspectos a mejorar. Evitar generalizaciones (siempre, nunca, nada, todo), usar moteos o etiquetas y comparaciones.

	<ul style="list-style-type: none"> • Enfocar errores como base de aprendizaje para fomentar la motivación • Animar y reforzar la búsqueda de ayuda. • Verbalizar expectativas ajustadas en positivo para favorecer la motivación. • Aceptar habilidades y limitaciones de forma realista. Evitar esperar o exigir el mismo rendimiento en todas las áreas. Establecer metas realistas. • Hacerles partícipes en actividades que lo permitan: planificación de eventos y celebraciones, elección de deberes, tareas, temas de trabajos (en ocasiones que se pueda), elecciones democráticas... • Establecer normas y límites claros e igualitarios y se apliquen de manera justa. Corregir conductas inadecuadas basándose en esas normas y diferenciando de la persona. • Proporcionar experiencias de éxito para estimular la motivación. • Fomentar la participación voluntaria: la imposición desmotiva y reduce la posibilidad de éxito. Técnicas como buzón de sugerencias, lluvia de ideas (brainstorming)...
Reflexión y cierre (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas o comentarios y mencionamos brevemente el contenido de la siguiente sesión.

Nota. En caso de dividir la sesión en dos sesiones, en la primera se lleva a cabo el repaso y la actividad y en la segunda los recursos y la reflexión.

Tabla Q3

Descripción de las actividades de la sesión 3 con tutores/tutoras.

AUTOCONCEPTO EN EL AULA 2	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Fomentar la reflexión sobre las relaciones con el alumnado. • Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas. • Reflexionar sobre la percepción que tiene el alumnado de su tutor o tutora.

- Identificar y aceptar puntos fuertes y débiles del alumnado con la finalidad de ajustar las expectativas en su rendimiento. Potenciar la identificación y focalización en aspectos positivos.

Materiales

- Folios, lápiz o bolígrafo.
- Tablas de las actividades anteriores.
- Encuesta de satisfacción (en papel o enlace).

<p>Repaso (5 minutos)</p>	<p>En primer lugar, se dedican los primeros minutos a repasar los conceptos vistos en la sesión anterior y la actividad realizada. Se da la oportunidad si algún tutor o tutora quiere preguntar algo referente a la anterior sesión.</p>
<p>Actividad 1: “Describir con una palabra: parte 2” (20 minutos)</p>	<p>La actividad consiste en averiguar qué opina el alumnado de los tutores y tutoras. Cada tutor y tutora, en la lista que tiene ya realizada de sesiones anteriores, debe describir en una palabra como cree que le ve cada alumno y alumna.</p> <p>Al finalizar la actividad, vamos a repasar las características que escribieron los docentes sobre el alumnado y las características que los docentes creen que sus estudiantes les atribuirían. Reflexionamos y comentamos sobre algunos aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si las características son correlativas. • A que dimensión del autoconcepto se refieren las características. • Si las características escritas son predominantes de alguna dimensión (social, académica...).
<p>Actividad 2: “Cualidad y limitaciones” (20 minutos)</p>	<p>La actividad consiste en reestructurar las características que se habían atribuido a los alumnos y las alumnas como una cualidad o una limitación y escribir la que falta. Si escribieron una característica positiva (una cualidad) deben identificar y escribir ahora una limitación que observen en ese alumno o alumna. Y si escribieron una característica negativa (una limitación) deben identificar una cualidad aptitudinal (psicológica, no física).</p>
<p>Reflexión y cierre</p>	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos en las tres sesiones. Dejamos unos minutos para dudas o comentarios.</p>

(5 minutos)	Se explica el método de evaluación de estas sesiones, puede entregarse una encuesta de satisfacción en papel o a través de una plataforma de recogida y análisis de datos.
-------------	--

Nota. En caso de dividir la sesión en dos sesiones, en la primera se lleva a cabo el repaso y la actividad 1 y en la segunda parte la actividad 2 y la reflexión.

Apéndice R Fichas de las sesiones de la Escuela de Familias.

Tabla R1

Descripción de las actividades de la sesión 1 de la Escuela de familias.

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO Y FAMILIAR	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Definir y distinguir el término de autoconcepto y sus dimensiones. En concreto autoconcepto académico y familiar. • Identificar y reflexionar sobre los factores que influyen en la formación del autoconcepto. • Concienciar sobre la importancia del contexto familiar en el proceso de formación del autoconcepto en niños y niñas. • Reflexionar sobre la dinámica familiar y su influencia en el desarrollo personal del hijo o hija. • Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas. • Ofrecer recursos y pautas para contribuir positivamente en el desarrollo del autoconcepto del hijo o hija. 	
Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Hoja de situaciones para la actividad “¿Qué harías?” 	
Presentación del programa (5 minutos)	En primer lugar, se dedican los primeros minutos a presentarse tanto el profesional que imparte las sesiones como el programa (duración, horario, estructura...).
Explicación del Autoconcepto (25 minutos)	<p>Se expone el tema y se explica el termino de autoconcepto, la imagen que una persona tiene de sí misma.</p> <p>Se pregunta a las familias cuales son los factores/contextos que creen que influyen en la formación del autoconcepto para a continuación exponerlos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familia: desde la primera infancia, a través de relaciones con nuestros cuidadores.

- Relaciones sociales: con la familia, amigos, docentes, compañeros de trabajo...
- Colegio/instituto/trabajo: rendimiento
- Sociedad: medios de comunicación.
- Propia experiencia: tanto positivas como negativas.

Se aclara que el autoconcepto no es un constructo fijo si no que varía y se modifica a lo largo de la vida. Se recalca la importancia del desarrollo del autoconcepto en la adolescencia, al ser una etapa de cambios y búsqueda de identidad.

Se explica la importancia y variables que influyen o correlacionan con el desarrollo del autoconcepto sano, positivo y ajustado:

- Es fundamental para alcanzar un bienestar psicológico, contribuyendo a un desarrollo pleno.
- Favorece el desarrollo de relaciones sociales sanas.
- Contribuye positivamente en la gestión y regulación emocional.
- Es un factor de protección ante trastornos afectivos como depresión, ansiedad, estrés y trastornos de la conducta alimentaria.
- Correlaciona con un buen rendimiento académico.
- Es esencial para tener una buena autoestima.

Se mencionan las cinco dimensiones del AF-5: académico, familiar, social, emocional y físico. Y se va preguntando por la definición de cada una de ellas, para posteriormente definir las.

En esta sesión nos centramos en las dimensiones del autoconcepto académico y familiar.

Autoconcepto académico: la autopercepción que una persona tiene de su desempeño, como alumno/alumna o como trabajador/trabajadora. Relacionado con el rendimiento académico, pero en el influye tanto el ambiente académico como el familiar. Se explica el efecto Pigmalión relacionado con esta dimensión, pero se aclara que puede darse en cualquier tarea o actividad no solo en las académicas.

	<p>Autoconcepto familiar: la autopercepción de la persona como integrante en su entorno familiar. Un autoconcepto familiar influye en el desarrollo de la personalidad, es fundamental para el desarrollo personal y el bienestar psicológico, nos enseña cómo relacionarnos con los demás de forma sana y constructiva y nos proporciona las herramientas para afrontar los retos de la vida. Se desarrolla a lo largo de la vida a través de nuestras experiencias, interacciones y relaciones con los demás miembros.</p> <p>Aspectos importantes del autoconcepto familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implicación familiar: sentido de pertenencia. • Aceptación y valoración: sentirse querido y respetado • La dinámica familiar: manera de interaccionar y estilo comunicativo. • Fomentar autonomía: hacerle sentir útil.
<p>Dudas (5 minutos)</p>	<p>Se deja un tiempo para dudas y comentarios, las familias pueden compartir experiencias y preocupaciones.</p>
<p>Actividad: “¿Qué harías?” (Recursos para casa) (20 minutos)</p>	<p>Para exponer las pautas y recursos se propone una actividad práctica. Se les entrega la hoja de situaciones, donde se plantean situaciones cotidianas y deben contestar como actuarían. Cuando terminen se comenta en alto y se hace una puesta en común. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tu hijo o hija llega a casa con un examen suspenso. • Si te dice que no quiere ir a una comida familiar. <p>Tras las aportaciones de los padres y madres, o si la participación disminuye o es escasa, se les ofrecen las pautas planteando las situaciones de ejemplo y ofreciendo dos opciones de gestión, se pregunta cual creen que es la más adecuada para contribuir de manera positiva en el autoconcepto de hijos e hijas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si dice que no quiere ir a la comida familiar y hay que ir: <ol style="list-style-type: none"> 1. Le dices que sería una falta de respeto para los abuelos, tíos, primos.... (presión social, invalidación...) 2. Le preguntas por qué, saber el motivo ayuda a buscar una solución y llegar a un acuerdo. • Si llega a casa con un suspenso:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le dices que tiene que esforzarse más, que tú a su edad sacabas mejores notas. (comparaciones, te centras en el resultado no el esfuerzo...) 2. Le preguntas sobre cómo se siente y que piensa. Le animas a identificar que ha fallado.
Reflexión y cierre (5 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas o comentarios y mencionamos brevemente el contenido de la siguiente sesión.

Tabla R2

Descripción de las actividades de la sesión 2 de la Escuela de familias.

AUTOCONCEPTO SOCIAL Y EMOCIONAL	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Definir y distinguir las dimensiones social y emocional del autoconcepto. • Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas. • Reflexionar sobre la importancia de la educación emocional en el contexto familiar. • Ofrecer recursos y pautas para contribuir positivamente en el desarrollo del autoconcepto del hijo o hija. 	
Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo. • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Recipiente o bolsita. 	
Repaso (5 minutos)	Los primeros minutos se dedican a repasar el contenido de la sesión anterior y preguntar a las familias sobre los recursos y pautas ofrecidas en la sesión 1.
Explicación del Autoconcepto (25 minutos)	Se comenta que en esta sesión nos centramos en el autoconcepto social y emocional

Autoconcepto social: la autopercepción sobre las propias competencias y habilidades sociales. Se explica la correlación entre esta dimensión y las habilidades sociales.

Se explica el modelado a la hora de aprender habilidades sociales y la importancia de entrenar y adquirirlas para desarrollar relaciones sociales sanas y tener un autoconcepto social positivo.

Se propone una lluvia de ideas (brainstorming) sobre habilidades sociales.

- Básicas: gracias, por favor, saludar, despedirse...
- Estilos comunicativos y la asertividad.
- Escucha activa.
- Resolución de conflictos.

Autoconcepto emocional: la autopercepción que tenemos de nuestras propias emociones. Se explica la relación con inteligencia y educación emocional para destacar la importancia de desarrollar competencias emocionales y de trabajarlo desde casa.

- Validar emociones.
- Regulación emocional.
- Autocontrol.

Se explican las funciones adaptativas de las emociones, los componentes (cognitivo, fisiológico y conductual) y el proceso de regulación emocional (atender, reflexionar y actuar).

Por último, se explican brevemente las técnicas de relajación y de atención plena que se trabajara con el alumnado.

Dinámica:
“Ponte en mi lugar”
(20 minutos)

Se plantea una actividad para trabajar la resolución de conflictos y la comunicación asertiva. Se entrega un papelito en blanco y cada persona debe escribir un conflicto que suela ocurrir en casa relacionada con su hijo o hija. Cuando hayan terminado se recogen los papelito en un recipiente y a continuación uno a uno cada participante va sacando un papelito y explica al resto como actúa cuando si se da esa situación que aparece en el papelito. En el caso de que no haya ocurrido debe ponerse en situación e imaginar como actuaría.

	Si se ve oportuno se puede proponer hacerlo con un role-playing.
Reflexión y cierre (10 minutos)	Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos, dejamos unos minutos para dudas y comentarios y mencionamos brevemente el contenido de la siguiente sesión.

Tabla R3

Descripción de las actividades de la sesión 3 de la Escuela de familias.

AUTOCONCEPTO FÍSICO	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los conceptos. • Definir y distinguir la dimensión física del autoconcepto. • Concienciar sobre la importancia del reforzamiento verbal positivo (feedback positivo) y las expectativas. • Ofrecer recursos y pautas para contribuir positivamente en el desarrollo del autoconcepto físico del hijo o hija. • Reflexionar sobre el uso de la corrección y el reconocimiento. • Identificar y aceptar puntos fuertes y débiles de los hijos o hijas con la finalidad de ajustar las expectativas en su rendimiento. Potenciar la identificación y focalización en aspectos positivos. 	
Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios, lápiz o bolígrafo (dos colores). • Ordenador y pizarra digital o proyector. • Diapositivas power point. • Tabla para la actividad “Cualidades/limitaciones”. • Encuesta de satisfacción (en papel o enlace). 	
Repaso (5 minutos)	Los primeros minutos se dedican a repasar el contenido de la sesión anterior y preguntar a las familias sobre los recursos y pautas mencionadas.
Explicación del Autoconcepto (20 minutos)	Se explica que en esta sesión nos centramos en el autoconcepto físico.

	<p>Autoconcepto físico: la autopercepción sobre el aspecto y la condición física de la persona. Se divide en varios componentes, los tratados en clase son “habilidad física”, “condición física”, “atractivo físico” y “fuerza”. Se explica la relación con los trastornos de conducta alimentaria y los mecanismos que influyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelado: familia transmite valores y actitudes relativos a la alimentación e imagen corporal Proceso de aprendizaje vicario. • Feedback: comentarios sobre imagen corporal del hijo o hija, (factor importante en la génesis de la insatisfacción corporal). • Internalización de mensajes del entorno (familia, amigos, medios de comunicación...). • Identificación: personas que admire, familia, famosos, amistades... • La comparación social y conversaciones sobre la imagen corporal frecuente. Se puede hablar con pensamiento crítico sobre cánones de belleza, presión sociocultural, medios de comunicación (redes sociales, publicidad...).
<p>Actividad: “Cualidad y limitación” (25 minutos)</p>	<p>Esta actividad consiste en identificar cualidades y limitaciones de los hijos e hijas en cada una de las dimensiones del autoconcepto que se han visto. Se entrega a cada participante la tabla para esta actividad y deben rellenarla escribiendo dos cualidades y dos limitaciones asociadas a cada dimensión del autoconcepto. Se les da la instrucción de leer toda la tabla y escribir según se les vaya ocurriendo, sin llevar un orden. También se les indica utilizar dos bolígrafos o lapiceros de diferente color, deben empezar escribiendo con uno y cuando lleguen a diez, indistintamente si son cualidades o limitaciones, deben cambiar de color, para facilitar se les va recordando el cambio. Cuando terminen de escribir, se plantean preguntas para favorecer la reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si ha resultado fácil o difícil buscar una cualidad y limitación sobre los hijo/hija. ¿Cuál han escrito antes? (nos fijamos en el color). • Ver si alguna dimensión ha resultado más difícil de rellenar.

	<ul style="list-style-type: none">• Si solemos verbalizar con los hijos o hijas esas cualidades o limitaciones.• Si el feedback más frecuente es positivo para reforzar. (reforzamiento positivo) o negativo para corregir (castigo positivo).• Si solemos decir a los hijos e hijas lo que pensamos de ellos (feedback positivo). <p>Se dirigen las aportaciones para reflexionar y destacar la importancia del feedback positivo de las conductas adecuadas (reforzamiento verbal positivo), en vez de feedback negativo para corregir las conductas inadecuadas (castigo positivo), conocer las limitaciones nos viene bien para no exigir mismos resultados.</p>
Reflexión y cierre (10 minutos)	<p>Para finalizar, reflexionamos sobre los aspectos vistos en las tres sesiones. Dejamos unos minutos para dudas o comentarios.</p> <p>Se explica el método de evaluación de esta escuela de familias, puede entregarse una encuesta de satisfacción en papel o a través de una plataforma de recogida y análisis de datos.</p>

Apéndice S. Encuesta de satisfacción para familias y docentes.

La encuesta en formato papel para imprimir.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Fecha:	
Instituto:	Curso:

El objetivo de la encuesta es conocer el grado de satisfacción tras la participación en el programa **"FAVORECER EL DESARROLLO DE UN AUTOCONCEPTO AJUSTADO Y POSITIVO EN EDUCACION SECUNDARIA"**.

Con la finalidad de conocer vuestra opinión y mejorar el programa, os agradecería vuestra participación contestando sinceramente a las siguientes cuestiones. Las respuestas son anónimas.

Valore de 0-10 el grado de satisfacción sobre los siguientes aspectos, donde 0 indica **"Nada de acuerdo"** y 10 **"Completamente de acuerdo"**:

1	El tema elegido.	
2	La información aportada.	
3	La presentación de la información.	
4	Utilidad para el alumnado.	
5	Las actividades realizadas en clase.	
6	Desempeño del profesional o la profesional.	
7	Comentario personal:	

¡¡MUCHAS GRACIAS!!

3. La presentación de la información.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo									

4. Utilidad para el alumnado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo									

5. Las actividades realizadas en clase.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo									

6. Desempeño del profesional o la profesional.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo									

7. Comentario personal.

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario