



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

## Trabajo Fin de Grado

# **Mejora del rendimiento académico y bienestar. Un programa de intervención para adolescentes.**

**Alumno/a:** Pablo Fernández Cuenca.

**Tutor/a:** Encarnación Ramírez Fernández.  
**Dpto.:** Psicología.

**Junio, 2020.**

# **Índice**

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Agradecimientos.....</b>           | <b>3</b>  |
| <b>Resumen.....</b>                   | <b>4</b>  |
| <b>Abstract.....</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>1. Justificación.....</b>          | <b>5</b>  |
| 1.1. Objetivos.....                   | 12        |
| 1.1.1. Objetivos generales.....       | 12        |
| 1.1.2. Objetivos específicos.....     | 12        |
| 1.2. Hipótesis.....                   | 12        |
| <b>2. Método.....</b>                 | <b>14</b> |
| 2.1. Participantes.....               | 14        |
| 2.2. Instrumentos de evaluación.....  | 14        |
| <b>3. Diseño y Procedimiento.....</b> | <b>18</b> |
| 3.1. Fase de evaluación inicial.....  | 19        |
| 3.2. Actividades.....                 | 19        |
| 3.3. Fase de evaluación final.....    | 25        |
| 3.4. Fase de seguimiento.....         | 25        |
| 3.5. Cronograma.....                  | 26        |
| 3.6. Presupuesto.....                 | 27        |
| <b>4. Beneficios esperados.....</b>   | <b>28</b> |
| <b>5. Referencias.....</b>            | <b>29</b> |
| <b>ANEXO I.....</b>                   | <b>34</b> |
| <b>ANEXO II.....</b>                  | <b>35</b> |
| <b>ANEXO III.....</b>                 | <b>36</b> |

### **Agradecimientos.**

La experiencia de haber cursado la carrera de psicología en la Universidad de Jaén ha hecho que me desarrolle mejor como persona. En ésta, he podido acrecentar mis conocimientos en varios ámbitos aunque, sobre todo, la rama de la psicología es la que más se ha visto beneficiada. Por ello, empiezo dando mis agradecimientos a los profesores y las profesoras que me han enseñado con paciencia y devoción todo aquello que saben, además, de haber tenido un trato cálido y cercano conmigo.

Esta enseñanza la he podido vivir con algunos/as compañeros/as quienes, hoy en día, han labrado conmigo una hermosa amistad de la cual puedo contar y confiar. Me siento afortunado y dichoso de poder tenerla y, por este motivo, les agradezco el que hayan compartido conmigo esta experiencia. Espero que en su camino sean felices y tengan ilusión por vivir y disfrutar de los grandes momentos que la vida ofrece.

Por último, y no menos importante, quiero agradecer a una persona que, desde que le dije que quería hacer esta carrera, me ha apoyado. Además, he visto siempre como ha afrontado las situaciones de la vida sin perder nunca la sonrisa. También he podido observar en primera persona como me ofrecía una educación a través del cariño, la simpatía y la asertividad. Realmente, considero que todo o casi todo lo que soy se debe a lo que ella me ha enseñado y transmitido. Así que, por todo esto y mucho más, te mereces una grandísima matrícula de honor, la cual no se da en las universidades ni en los puestos de trabajo, solo se gana a través del amor, la dedicación y la ternura. Gracias mamá.

## **Resumen.**

El objetivo de este trabajo es comprobar si un programa de intervención basado en la autoeficacia, el autocontrol y la autoestima incrementa la utilización de técnicas de estudio y, además, mejora tanto el rendimiento académico como el Bienestar Subjetivo (SWB) y el Bienestar Psicológico (PWB) en una muestra de adolescentes de la ciudad de Jaén con edades comprendidas entre los 14 y 16 años y con un rendimiento académico bajo. Ésta se dividirá en un grupo experimental y en un grupo control, a los que se les realizará una evaluación en tres momentos diferentes: antes de la intervención, después y 6 meses más tarde de su finalización. Como resultado, se espera que se cumplan los objetivos e hipótesis planteados, haciendo que los participantes aumenten su bienestar psicosocial y familiar. También se espera que la mejoría de su rendimiento académico les facilite terminar con éxito la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), evitando así el fracaso escolar.

**PALABRAS CLAVE:** Rendimiento académico, Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y abandono escolar.

## **Abstract.**

The aim of this work is to verify if a intervention program, which is based on self-efficacy, self-regulation and self-esteem, increases the use of study techniques and if make to improve the performance academic, the Well-Being Subjective (SWB) and the Well-Being Psychological (PWB) in a adolescencnt sample between 14 and 16 years old that lives in Jaén city and have a low performance academic. This sample will be separated in 2 groups (experimental group and control group) and the evaluation of them will be in 3 diferent moments: before of the intervention, after of this and 6 months later of this has finished. The result that hopes is to achieve the aims, which will help to the participants to improve the pshycosocial and family wellbeing, as such as avoiding that this sample leaves early school and trying to make that it finishes the Secondary Obligatory Education (ESO) succesfully.

**KEY WORDS:** Performance academic, Well-being Subjective, Well-being Psychological and school droupout.

## **1. Justificación.**

La estrategia Europa 2020 es creada por los diferentes miembros de la Unión Europea (UE) con el propósito de desarrollar una economía basada en el conocimiento y la innovación (crecimiento inteligente), promocionar una economía que haga un uso más eficaz de los recursos, además de que sea más verde y competitiva (crecimiento sostenible) y fomentar una economía con alto nivel de empleo y que tenga una cohesión social y territorial (crecimiento integrador) (Consejo Europeo, 2010).

Para lograr estos propósitos, la Estrategia Europa 2020 plantea diversos objetivos, entre los cuales, se encuentran el reducir el abandono escolar entre los jóvenes de 18 a 24 años a un porcentaje inferior del 10% y el aumentar el número de jóvenes que tengan estudios superiores completos a un porcentaje mayor del 40% (Consejo Europeo, 2010).

Los diferentes países de la UE se han comprometido con la Estrategia Europa 2020 y, para alcanzar los objetivos establecidos, cada uno de ellos ha presentado sus propias medidas específicas, las cuales deben de ser aplicadas en sus respectivos países. España, por ejemplo, ha adoptado por reducir la tasa de abandono escolar a un porcentaje inferior del 15%, ya que fue el país que presentó el mayor índice de abandono escolar (31,2%) dentro de la UE en 2009 (Ministerio de Hacienda, 2011).

Según los datos recogidos por el Eurostat (2020), España ha decrecido éste índice durante la última década (28,2% en 2010; 26,3% en 2011; 24,7% en 2012; 23,6% en 2013; 21,9% en 2014; 20% en 2015; 19% en 2016; 18,3% en 2017; 17,9% en 2018 y 17,2% en 2019) pero, aun así, sigue siendo el país con mayor tasa de abandono escolar dentro de la UE. Además, la variabilidad que ésta presenta en las diferentes comunidades autónomas es bastante alta. Por ejemplo, el País Vasco alcanzó una tasa de un 9,7% en 2015, un 7,9% en 2016, un 7% en 2017, un 6,9% en 2018 y un 6,7% en 2019, mientras que el índice de abandono escolar en Andalucía fue de un 24,9% en 2015, un 23,1% en 2016, un 23,5% en 2017, un 21,9% en 2018 y un 21,6% en 2019 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020).

Estas cifras suponen un problema, puesto que las personas que no finalizan los estudios obligatorios suelen tener una menor esperanza de vida, un bajo nivel de felicidad (Oreopoulos, 2007; Oreopoulos y Salvanes, 2011), una mayor probabilidad de ser desempleadas en la adultez y de entrar en prisión (Bowers, Sprott y Taff, 2013) y de presentar una mayor cantidad de

efectos perjudiciales en su salud, salario e inclusión social (Bridgeland, Dilulio, y Morrison, 2006; Brunello y Paola, 2014; Dickson y Harmon, 2011; Gitschthaler y Nairz-Wirth, 2018; Rumberger, 2011; Rumberger y Lim, 2008). Por lo tanto, estas consecuencias repercuten en el coste social, como por ejemplo en los sistemas de justicia y salud, y conllevan a que éste sea alto (Archambault, Janosz, Fallu y Pagani, 2009; Rumberger y Rotermond, 2012; Zaff y cols., 2016).

Este abandono suele ser más frecuente en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y, por este motivo, a esta etapa de la educación se le ha denominado como crítica, sobre todo para aquellos estudiantes que viven en un entorno socio-familiar desfavorecido. Pues, esta situación afecta a su rendimiento académico y, a causa de ello, suelen ser los que más abandonan sus estudios (Enríquez, Segura, y Tovar, 2013). Además, un rendimiento académico bajo está asociado, a corto plazo, con la depresión, mientras que, a largo plazo, se relaciona con el abandono escolar. Por ello, es necesario ayudar a los jóvenes a mejorar sus notas académicas (Bowers y cols, 2013; Verboom, Sijtsema, Verhulst y Penninx, 2014) y evitar que éstos abandonen la enseñanza obligatoria, puesto que el completarla con éxito mejora su futuro, siendo éste un predictor del logro profesional y social durante el ciclo vital (Serbin, Stack y Kingdon, 2013).

Aunque un contexto socio-familiar y demográfico desfavorecido repercute en las calificaciones académicas, las últimas investigaciones coinciden en que existen ciertas variables, como el autocontrol (Wang y cols., 2017), la adecuada orientación hacia las metas académicas (Williams, Bryan, Morrison, y Scott, 2017), la autoeficacia (Cleary y Kitsantas, 2017; Rocchino, Dever, Telesford y Fletcher, 2017), la autoestima, la felicidad, la salud mental y la satisfacción vital (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002), que sirven como factores de protección de un bajo rendimiento académico y, por lo tanto, amortiguan los factores de riesgo.

El autocontrol es un constructo psicológico que abarca un rango de competencias, incluyendo la capacidad para controlar las propias emociones, la habilidad de tener interacciones positivas con otros, la capacidad de evitar conductas inapropiadas y/o agresivas y la habilidad de conducir el propio aprendizaje (Bronson, 2000). Los procesos cognitivos que subyacen al autocontrol son denominados como funciones ejecutivas, las cuales incluyen la habilidad para dirigir el foco de atención, el cambio de perspectiva, la flexibilidad cognitiva (adaptación del cerebro a los cambios), la retención de información (memoria de trabajo) y la

inhibición de respuestas impulsivas para conseguir metas (control de impulsos) (Hughes y Ensor, 2011; Hughes, 2011).

La orientación hacia las metas, así como la autoeficacia, la monitorización cognitiva, el establecer objetivos, la autoevaluación, etc., es una estrategia que va incluida dentro de la autorregulación del aprendizaje (Panadero, 2017). Así mismo, un estudiante, cuando tiene sus propias metas y motivos para enfrentarse a una tarea, se pregunta “¿qué quiero conseguir con esto?” y, para conseguirlas, usa estrategias y recursos haciéndose la pregunta “¿cómo hago para conseguirlos?” (McCune y Entwistle, 2011). Para utilizarlas, es importante que el alumno use técnicas de estudio apropiadas, ya que éstas sirven como medio para aprender o enseñar (Mendieta, Mendieta y Chamba, 2015).

Según Solano (2015), las técnicas de estudio son métodos o procedimientos que un estudiante usa para mejorar el aprendizaje y obtener un buen rendimiento académico, provocando así procesos cognitivos y volitivos. White (2014) considera que, como técnica de estudio, es necesario tomar apuntes en clase, lo cual sirve para retener las informaciones de una exposición. Además, el estudiante puede utilizar estos apuntes como una herramienta que le servirá para realizar una tarea determinada que se le haya mandado.

Según Mendieta y cols. (2015), las técnicas de estudio son un recurso necesario para aprender o enseñar. Pues, la utilización de éstas, mejoran la comprensión, la asimilación y la puesta en práctica del conocimiento mediante la sistematización lógica organizada del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para que se logre el aprendizaje, es necesario que exista un compromiso entre el alumno, el maestro y la familia y, por ello, es importante considerar ciertos factores como pueden ser: la actitud ante el estudio, el ambiente de estudio, la planificación, la motivación, la concentración, la clase, etc.

Barca, Peralbo, Brenlla, Seijas, Muñoz y Santamaría (2003) consideran que existen diferentes enfoques de aprendizaje que están relacionados con el rendimiento académico, los cuales son el enfoque superficial y el enfoque profundo.

El primero hace referencia a que el estudiante tiene como objetivo obtener unas calificaciones altas y, a su vez, cuenta con técnicas apropiadas de memorización, haciendo que su rendimiento académico sea adecuado. Por lo tanto, es la motivación extrínseca la que impera

en el estudiante que utiliza este tipo de enfoque, ya que trata de cumplir con lo que se le pide y evitar el fracaso. Así mismo, la estrategia que realiza para recordar es la de usar un aprendizaje mecánico, como puede ser el aprendizaje memorístico o por repetición, lo que conlleva que apenas queden los hechos y las ideas interrelacionados por parte del alumno, el cual acepta las ideas y la información pasivamente, concentrándose únicamente en las exigencias del examen. La consecuencia de este tipo de aprendizaje es que el alumno obtiene una memorización rutinaria y una comprensión nula o superficial, por lo que su rendimiento académico suele ser bajo y, por ello, abandona los estudios antes de tiempo.

El segundo enfoque hace referencia a que el estudiante tiene una motivación autodeterminada (motivación intrínseca), la cual conduce a realizar un esfuerzo y a tener una satisfacción por lo que estudia. Así mismo, las estrategias que usa son la comprensión y el satisfacer su propia curiosidad y, a nivel de procesos, relaciona el contenido del temario con el conocimiento previo y la experiencia. Además, usa principios organizativos para integrar las ideas y examina la lógica del argumento a través de la relación de la evidencia con las conclusiones. Los estudiantes que utilizan este tipo de enfoque tienen mayor probabilidad de obtener un rendimiento alto.

Existe una gran cantidad de evidencia empírica que muestra una correlación positiva entre el rendimiento académico y la autoeficacia (Chen, 2011; Doménechbetoret, Abellánroselló, y Gómezartiga, 2017; Street, Malmberg y Stylianides, 2017), siendo ésta un término que se define como la evaluación que uno mismo tiene sobre sus propias capacidades para organizar y realizar metas de manera exitosa (Bandura, 1986), haciendo que esta creencia influya en el modo de conducir la propia vida (Bandura, 1994; Bandura, 1997). Además, una alta autoeficacia se relaciona con un bajo nivel de ansiedad social y depresión (Singh y Bussey, 2010; Schönfeld, 2019). Pues, según algunos estudios, la autoeficacia se relaciona de manera positiva con el bienestar (Green, 2019; Schönfeld, 2019) y la autoestima (Gecas y Viktor, 1989; Rosenberg y cols, 1995).

Según Huppert y So (2013) y Seligman (2011), el bienestar debe ser estudiado a través de una perspectiva multidimensional, considerando el Bienestar Subjetivo (SWB) y el Bienestar Psicológico (PWB). La primera dimensión se centra en el paradigma hedónico, el cual permite que la persona realice una evaluación cognitiva y afectiva de su propia vida (Diener, Oishi, y Lucas, 2002). Por un lado, el componente cognitivo incluye pensamientos sobre la satisfacción

tanto en un contexto global (la vida como un todo), como en un contexto dominante y específico (trabajo, educación, salud, salario y relaciones personales). Por otro lado, el componente afectivo se divide en: afecto positivo (gratitud, placer, amor, felicidad y alegría) y ausencia de afecto negativo (enfado, estrés, depresión, culpabilidad y vergüenza) (Albuquerque, 2016). La segunda dimensión se centra en el paradigma eudaimónico, el cual propone que el individuo es el que valora la concordancia que existe entre su realidad propia y la realidad verdadera (Waterman, 1993), por lo tanto, el Bienestar psicológico involucra tanto el significado de la vida como la autorrealización (Albuquerque, 2016).

El modelo de Bienestar Psicológico planteado por Ryff (1989) se basa en que el individuo trata de tener el funcionamiento más óptimo y lograr el máximo potencial en su propia vida y, además, plantea que son seis las dimensiones/componentes del bienestar psicológico: autonomía (sensación de autodeterminación, autoridad personal e independencia en pensamientos y acción); dominio ambiental (habilidad de manejar las demandas y la valoración del mundo); crecimiento personal (búsqueda del continuo crecimiento y desarrollo como persona); relaciones positivas con otros (en cuanto a cantidad y a calidad de las mismas); propósito de vida (buscándolo a través del significado del esfuerzo, el juicio y la tribulación); y autoaceptación (evaluación positiva de los resultados) (Ryff y Singer, 2008).

La autoestima es el aprecio que una persona se tiene a sí misma a partir de su autoconcepto, siendo éste la idea que se ha formado sobre sí misma (Fleming y Courtney, 1984). Durante el desarrollo de la adolescencia temprana, existen diferentes factores que influyen en ésta, ya que los niños y niñas, quienes maduran tanto cognitiva como socialmente en esta etapa, autoevalúan con una mayor consciencia sus fortalezas y debilidades, además de que suelen compararse con más frecuencia con sus iguales (Esnaola, Revuelta, Ros y Sarasa, 2017).

Esta variable es importante para determinar tanto el rendimiento académico como el SWB y el PWB. Cid-Sillero, Pascual-Sagastizabal y Martínez-de-Morentin (2020), tras medir diferentes dimensiones de la autoestima (general, personal, académica, familiar y económica), la atención y el rendimiento académico de estudiantes de 1º y 2º de Formación Profesional Básica (FPB) y de 3º y 4º de la ESO, concluyen que, por un lado, el rendimiento de los estudiantes de la FBP correlaciona de manera positiva con la autoestima académica y la capacidad de atención y, por otro lado, que todas las dimensiones de la autoestima y la capacidad de atención se correlacionan de manera positiva con el rendimiento académico. Además, según

el estudio de Gómez-Baya, Mendoza, Gaspar y Gomes (2018), realizado en 5 institutos de la Comunidad Autónoma de Andalucía y compuesto por estudiantes de la ESO, muestra que la autoestima de éstos correlaciona de manera positiva y significativa con la satisfacción vital y con el afecto positivo.

Raskauskas, Rubiano, Offen y Wayland (2015) tratan de determinar cuáles son las variables que se relacionan con el rendimiento académico y el abuso que recibe un alumno por parte de sus iguales en una muestra de estudiantes de 12 a 15 años de edad de diferentes institutos del Norte de California. Los resultados muestran que: el rendimiento académico correlaciona de manera moderada y positiva con la autoeficacia y la autoestima; la depresión correlaciona moderada y negativamente con la autoeficacia social y con la autoestima; y el abuso por parte de los iguales se relaciona positivamente con la depresión y negativamente con la autoestima y la autoeficacia.

Rodríguez y Guzmán (2019) muestran en su estudio, en el cual participó alumnos de 1º a 4º de la ESO de 28 institutos de las Islas Canarias con edades comprendidas entre 12 y 17 años, que existen variables personales que sirven como factores protectores del rendimiento académico. Éstas variables fueron las metas de aprendizaje, el logro de metas, el autoconcepto académico, la autoeficacia, la atribución de un alto o bajo rendimiento al esfuerzo y la atribución de un alto rendimiento académico a la habilidad.

Mendieta y cols (2015) confirman que el rendimiento académico de los estudiantes mejora cuando éstos utilizan técnicas de estudio en su proceso de aprendizaje. Pues, tras medir estas variables en alumnos de 1º de Bachillerato durante el primer trimestre, se realizó un taller para enseñar al grupo experimental a saber emplearlas. Así mismo, lo que se pretendía era observar si, después de aplicar este taller, el grupo experimental tendría un mayor resultado académico.

Los resultados reflejan que el rendimiento académico fue mayor en el grupo experimental que en el grupo control, ya que éste mejoró un 5,05% y un 8,45% sus calificaciones académicas en el segundo y tercer trimestre frente al primero.

El programa revisado Mindout (Dowling, Ryan, Clarke, Sheridan y Barry, 2017) va dirigido a alumnos de 15 a 18 años y su duración es de 13 sesiones semanales. El contenido del

programa se basa en adquirir competencias sociales y emocionales, como por ejemplo: la autoconciencia, la autodirección, el manejo de relaciones y la responsabilidad de tomar decisiones. Además, presenta una gama de diferentes estrategias para enseñar (por ejemplo: el aprendizaje colaborativo, juegos, escenarios, videos, etc.) para llamar la atención de los estudiantes con retos, habilidades para superar los pensamientos negativos, técnicas de comunicación y empatía, etc. Por último, este programa también contiene ejercicios para realizar en casa, un apartado de reflexión para el profesor, consejos para llamar la atención de los estudiantes, los padres y la comunidad.

Los resultados del programa Mindout muestran que la intervención produce cambios significativos en los estudiantes, ya que éstos mejoran sus habilidades sociales y emocionales, utilizan más las estrategias de afrontamiento (reduciendo la evitación), y mejoran su salud mental y bienestar. Además, se aprecia una reducción significativa en la supresión de emociones y en síntomas de estrés, ansiedad y depresión en las mujeres estudiantes.

Li, Hui, Yun, Tang, Zhou y Hu (2018), tras realizar un meta – análisis con el objetivo de conocer cuáles son las variables de la autorregulación del aprendizaje que más se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes chinos de primaria y secundaria, afirman que la autoeficacia, la estrategia de tareas y la autoevaluación son las que tienen una mayor y relativa correlación con éste. También indican que la autorregulación del aprendizaje se relaciona positivamente con disciplinas científicas como las matemáticas y la física.

La evidencia empírica recogida considera que la utilización de técnicas de estudio, la autoeficacia, el autocontrol y la autoestima correlacionan positivamente tanto con el rendimiento académico como con el BWP y el SWP y, por ello, en el presente estudio se plantea realizar una intervención en alumnos de 3º y 4º de la ESO con bajo rendimiento escolar con el objetivo de incrementar la utilización de técnicas de estudio y mejorar su rendimiento académico, el SWB, el PWB, la autoeficacia, el autocontrol y la autoestima. Así mismo, lo que se pretende es mejorar estas variables para que los participantes puedan finalizar sus estudios obligatorios con éxito y ofrecerles una mayor probabilidad de tener un mejor bienestar laboral y social en su futuro.

## 1.1. Objetivos.

### 1.1.1. Objetivos generales.

Comprobar si un programa de intervención basado en la autoeficacia, el autocontrol y la autoestima incrementa la utilización de técnicas de estudio y, además, mejora tanto el rendimiento académico como el SWB y el PWB en una muestra de adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

### 1.1.2. Objetivos generales.

- Incrementar la utilización de técnicas de estudio.
- Mejorar el rendimiento académico.
- Aumentar el SWB y el PWB.
- Incrementar la autoeficacia.
- Mejorar la capacidad de autocontrol.
- Aumentar la autoestima.

## 1.2. Hipótesis.

H1: el grupo experimental utilizará más técnicas de estudio que el grupo control tras finalizar la intervención.

H2: el rendimiento académico será más alto en el grupo experimental que en el grupo control después de realizar la intervención.

H3: el grupo experimental obtendrá una puntuación mayor en el SWB y el PWB que el grupo control tras finalizar la intervención.

H4: la autoeficacia del grupo experimental será mayor que la del grupo control tras realizar la intervención.

H5: el grupo experimental tendrá una mayor capacidad de autocontrol que el grupo control después de finalizar la intervención.

H6: la puntuación de la autoestima del grupo experimental será mayor que la del grupo control tras acabar la intervención.

### **3.Método.**

#### 3.1. Participantes.

La muestra seleccionada es de un grupo de jóvenes (hombres y mujeres) de 3º y 4º de la ESO de diferentes institutos de Jaén con edades comprendidas entre los 14 y 16 años. Para ello, se ha establecido un criterio de inclusión, en el cual se escoge a aquellos alumnos con un rendimiento académico bajo y que convivan con una familia con un nivel socio – económico medio. Además, como criterio de exclusión, se ha rechazado a aquellos estudiantes que tengan alguna psicopatología.

#### 3.2. Instrumentos de evaluación.

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE, Álvarez y Fernández, 2002). Este cuestionario mide los hábitos y técnicas de estudio y tiene un total de 56 ítems, los cuales se contestan con respuestas dicotómicas (sí/no), clasificados en las siguientes 7 escalas: Actitud general hacia el estudio, la cual mide la predisposición, el interés y la motivación del alumno; Lugar de estudio, el cual hace referencia a la ubicación física que puede contribuir a una mejor concentración y rendimiento; Estado físico del escolar, la cual hace referencia a las condiciones físicas del organismo que le permita un buen rendimiento; Plan de trabajo, la cual mide la planificación y la estructuración del tiempo que se va dedicar al estudio; Técnicas de estudio, la cual ofrece pautas para estudiar mejor y recoge pasos para estudiar un temario; Exámenes y ejercicios, la cual se refiere a las pautas para realizar un examen o un ejercicio; y Trabajos, la cual ofrece aspectos para realizar un trabajo. Este cuestionario tiene tanto una puntuación global como una puntuación específica de cada categoría, las cuales se puntúan de 0 a 100.

Rendimiento académico. Se obtiene con la media de las calificaciones de los exámenes y su puntuación va desde 0 a 10. Por lo tanto, cuanto mayor sea la media de las calificaciones mayor será el rendimiento académico.

Lista de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS, Wattson, Clark y Tellegen, 1988) (Adaptado al español por Robles y Páez). El PANAS mide el componente afectivo del Bienestar subjetivo a través de 20 palabras. 10 de ellas representan la dimensión de afecto positivo, mientras que las otras 10 representan la dimensión de afecto negativo. Cada una de estas palabras se puntúa con una escala del 1 al 5, siendo 1= muy poco y 5= mucho. El alfa de crumbach de toda la escala es de .90, mientras que las dimensiones de afecto positivo y afecto negativo tienen un valor de .86 y .87.

Su adaptación al español contiene el mismo número de ítems y, cada uno de ellos, se evalúa con la misma puntuación de la versión original. Sin embargo, la consistencia interna del afecto positivo oscila entre .85 y .90 y la del afecto negativo entre .81 y .85.

Escala de satisfacción con la vida (SWLS, Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) (Adaptado al español por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000). La escala mide la dimensión cognitiva del SWB y, por lo tanto, evalúa el juicio de la propia vida de la persona. Contiene 5 ítems que se puntúan con un valor de 1 a 7, siendo 1= totalmente desacuerdo y 7= totalmente de acuerdo. La consistencia interna de la escala original es de .89., mientras que la versión española, la cual ha sido validada por adolescentes, tiene un valor de .84 de consistencia interna.

Para medir el SWB se sumará la puntuación total del SWLS y la del afecto positivo y, posteriormente, se le restará la puntuación total del afecto negativo. Por lo tanto, la fórmula que se utilizará es la siguiente:

$$\text{SWB} = (\text{SWLS} + \text{Afecto Positivo}) - \text{Afecto negativo}.$$

Escala de Bienestar Psicológico (PWBS, Ryffs, 1989) (Adaptado al español por Díaz, Rodríguez Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Dierendonck, 2006). Esta escala mide el PWB y, la versión de D. van Dierendonck (2004), consta de 54 ítems que se puntúan con un valor que va de 1 a 6, siendo 1= totalmente desacuerdo y 6= totalmente de acuerdo. Estos ítems representan a las 6 dimensiones de este constructo (9 ítems por cada una de ellas), cuyas consistencias internas son: autoaceptación ( $\alpha = .83$ ), relaciones positivas ( $\alpha = .77$ ), autonomía ( $\alpha = .78$ ), dominio del entorno ( $\alpha = .77$ ), propósito en la vida ( $\alpha = .73$ ) y crecimiento personal ( $\alpha = .65$ ).

La versión al español se ha adaptado a la de D. van Dierendonck (2004), la cual contiene 39 ítems. Éstos representan las seis dimensiones del PWB y se responden con una escala tipo LÍkert que va de 1 a 6, siendo 1 = totalmente en desacuerdo y 6 = totalmente de acuerdo. La consistencia interna de las diferentes dimensiones de la escala son: autoaceptación ( $\alpha = .83$ ), relaciones positivas ( $\alpha = .81$ ), autonomía ( $\alpha = .73$ ), dominio del entorno ( $\alpha = .71$ ), propósito en la vida ( $\alpha = .83$ ) y crecimiento personal ( $\alpha = .68$ ).

Escala de Autoeficacia General (Suárez, Baessler y Schwarcer, 1996) (Adaptado al español por Pérez y Bermúdez, 2000). Esta escala mide la autoeficacia general y consta de 10 ítems que se puntúan de 1 a 4, siendo 1= muy desacuerdo, 2= desacuerdo, 3= de acuerdo y 4= muy de acuerdo. Esta variable es un constructo global que hace referencia a la creencia sobre la propia capacidad para manejar de forma eficaz los diversos estresores de la vida cotidiana. La validez interna de esta escala oscila entre .79 y .93.

Su adaptación al español también contiene 10 ítems, pero la valoración de cada uno de ellos se puntúa con un valor que va desde 1 hasta 10, siendo 1= muy desacuerdo y 10= muy de acuerdo. Esta adaptación ha sido validada en una población española de estudiantes universitarios, obteniendo como resultado una consistencia interna de .87 y una correlación de entre dos mitades con un valor de .88.

Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA, Capafons y Silva, 1998). Este cuestionario de 89 ítems, los cuales se contestan con un “sí” o un “no”, sirve para medir el autocontrol de niños mayores y adolescentes entre 11 y 18 años a través de cinco escalas:

- Retroalimentación personal (21 ítems). Evalúa aspectos relacionados con la autoobservación, la búsqueda de causas del comportamiento y el análisis de situaciones. Por lo tanto, una puntuación alta mostraría que el niño/adolescente tiene una gran capacidad para conocerse a sí mismo, además de saber los motivos y razones por los que realiza actos y sus consecuencias. Su alfa de Crombach es de .80.

- Retraso de la recompensa (19 ítems). Trata de conocer los comportamientos que se relacionan con el control de respuestas impulsivas. Así mismo, el sujeto que obtenga una puntuación alta tendrá una mayor organización y estructuración de las tareas, haciendo primero aquello que es más urgentes y dejando para más tarde lo que le apetece hacer. Su consistencia interna es de .78.

- Autocontrol criterial (10 ítems). Puntúa la capacidad de soportar situaciones dolorosas o desagradables, además de recoger aspectos de la responsabilidad personal. Esta escala tiene un valor de  $\alpha = .70$ .

- Autocontrol procesal (25 ítems). Permite evaluar la capacidad de desasosiego para cuestionar el propio comportamiento y actuar rígidamente según las normas y reglas. Por lo tanto, recoge aspectos de autoevaluación y castigo. Su consistencia interna equivale a .57.
- Escala de sinceridad (14 ítems). Mide la deseabilidad social y su consistencia interna es de .60.

Escala de autoestima (RSE, Rosember, 1965) (Adaptado al español por Tomás – Sábado y Limonero, 2008). Es un escala de 10 ítems que se contesta con una puntuación del 1 al 4, siendo 1= muy desacuerdo, 2= desacuerdo, 3= de acuerdo y 4= muy de acuerdo. Esta escala evalúa la autoestima en general y ha sido validada con un coeficiente alfa de Crombach de .77. Su adaptación al español tiene una consistencia interna de .89 y una correlación test-retest de dos semanas de .91.

#### **4. Diseño y Procedimiento.**

El estudio se realizará mediante una metodología cuasi-experimental, puesto que se escogerá a diferentes estudiantes de 3º y 4º de la ESO de Jaén con un bajo rendimiento académico. Más tarde, estos serán asignados al azar, a través del programa RANDOM.org, a un grupo experimental, al que se le aplicará la intervención, o a un grupo control, al que no se le aplicará. Además, la evaluación de ambos grupos se realizará en 3 momentos diferentes: antes de la intervención (fase de evaluación inicial), después de la intervención (fase de evaluación final) y 6 meses después de finalizar la intervención (fase de seguimiento).

Cuando la muestra se haya asignado al grupo experimental o al grupo control, se hará una reunión de una hora con los padres/madres o tutor/a legales para explicarles las actividades que sus hijos/as harán en el programa y los objetivos que se pretenden alcanzar con éstas. Al final de ésta, se le dará a cada miembro familiar asistente una hoja de consentimiento informado en la cual se expone que el/la padre/madre o tutor/a legal ha sido informado/a sobre lo que se va a trabajar durante la intervención, que ha sido informado sobre ello y que está de acuerdo con que su hijo/a participe.

Una vez firmada la hoja de consentimiento informado, los participantes podrán adherirse al programa y comenzar con las fases y actividades de éste. Su duración será de 15 sesiones semanales y, por lo tanto, el total de éstas será de 15 semanas. En las dos primeras se procederá a establecer una Línea Base de las diferentes variables mediante una evaluación inicial. Más tarde, en las siguientes nueve sesiones, se trabajará con el grupo experimental las actividades que serán descritas más adelante con el propósito de alcanzar los objetivos planteados.

Luego, en la fase final, se volverá a medir en dos sesiones y a ambos grupos las variables descritas para saber si ha habido cambios significativos y, tras 6 meses de que haya finalizado la intervención, se realizará una fase de seguimiento en la que se evaluará, también en dos sesiones diferentes, todas las variables para saber si los cambios se han mantenido con el tiempo y, por lo tanto, la intervención ha tenido éxito a largo plazo.

Finalmente, si ha surgido un efecto positivo y significativo en el grupo experimental después de que los sujetos hayan participado en el estudio, se volverá a hacer la misma intervención en el grupo control para que éste pueda beneficiarse de los cambios que produce.

#### 4.1. Fase de evaluación inicial.

Esta fase se realizará tras la reunión con los padres para conocer la Línea Base de los participantes en las diferentes variables dependientes y, para ello, se les aplicará todos los instrumentos de medida en dos sesiones de una hora cada una. En la primera los alumnos tendrán que realizar el CHTE, el PANAS, el SWLS y el PWBS y, en la segunda sesión, harán el CACIA, la Escala de Autoeficacia General y el RSE.

#### 4.2. Actividades.

| <b>Actividad N° 1.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <u>Conoce tus recursos.</u>                                                                                                           |
| <b>Objetivo a trabajar.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Conocer lo que se va a realizar en el programa y lo que hacen los alumnos que sacan buenas notas (objetivo previo a la intervención). |
| <b>Duración.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 sesión de 1 hora y 30 minutos.                                                                                                      |
| <b>Materiales.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Recursos audiovisuales (proyector y ordenador).                                                                                       |
| <b>Procedimiento:</b><br><br>Esta actividad consiste en hacer una reunión, la cual comenzará con una presentación breve de los alumnos/as para tener un primer contacto entre ellos/as y conocerse. Posteriormente, se les informará de lo que se trabajará en el programa y los beneficios que tiene tanto a nivel laboral como personal el finalizar los estudios obligatorios con éxito, además de las características que suele tener un estudiante que obtiene buenos resultados académicos (como la autoeficacia, la autorregulación y la autoestima) y las técnicas de estudio que suelen emplear en su proceso de aprendizaje, las cuales van unidas con un enfoque de aprendizaje profundo. |                                                                                                                                       |

| <b>Actividad N° 2.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Organiza tu momento.</u>                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Objetivo a trabajar.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Incrementar la autoeficacia.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Duración.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Se realizará en dos sesiones: la primera será de 1 hora y la segunda de 1 hora y media. En esta última solo se utilizará los 30 primeros minutos de la sesión para hacer la actividad. Posteriormente, se realizará la actividad “vuelta a la tortilla”. |
| <b>Materiales.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Folios y bolígrafos.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>Para esta actividad se le explicará a los alumnos la importancia de organizarse y de establecer un horario de estudio diario que sea alcanzable, además de premiarse cada vez que se realice. Además, se les informará de la importancia que tiene el confiar en uno mismo de que puede alcanzar una meta con éxito, puesto que, al hacerlo, se trabajará en ella y, a su vez, será más probable de conseguirla.</p> <p>Tras ello, se les ofrecerá a los participantes folios y bolígrafos para que realicen un cronograma en el que tendrán que marcarse una rutina de estudio que sea accesible y, además, una recompensa que se darán así mismos si cumplen con el cronograma. También se les ofrecerá un autorregistro (ANEXO I) que tendrán que rellenar durante la semana. En éste apuntarán la fecha, la hora y el tiempo que ha estado estudiando además de la recompensa que se han dado y lo que han sentido tras el tiempo de estudio.</p> <p>Finalmente, al principio de la siguiente sesión, cada uno/a de los participantes expondrá ante sus compañeros/as su autorregistro y, si fuera necesario, estos se darán feedback uno a los otros, con la ayuda del psicólogo que estará observando, para mejorar el plan de estudio, además de destacar aquellas cosas que están haciendo bien.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                          |

| <b>Actividad N° 3.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>Vuelta a la tortilla.</u>                                                                                                                                          |
| <b>Objetivo a trabajar.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mejorar la capacidad de autocontrol.                                                                                                                                  |
| <b>Duración.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Esta actividad se realizará en una sesión de 1 hora y media. Pero solo, tras haber finalizado la actividad “Organiza tu momento”, teniendo un tiempo total de 1 hora. |
| <b>Materiales.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Folios y bolígrafos.                                                                                                                                                  |
| <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>“Vuelta a la tortilla” es una actividad que pretende mejorar la capacidad de autocontrol a través de proponer a los participantes que traten de detectar los propios pensamientos negativos y cambiarlos por otros más positivos. Para ello, se les dirá que hagan grupos equitativos y, posteriormente, se les entregará una ficha (ANEXO II) en la que se muestran dos casos de adolescentes que están teniendo un diálogo interno negativo debido a una situación que le están ocurriendo en ese momento.</p> <p>Más tarde, se les explicará mediante ejemplos que los grupos tienen que hablar entre ellos de cómo se están sintiendo en ese momento los protagonistas de cada caso, qué pasará si siguen pensando así y, tras ello, tendrán que cambiar el diálogo negativo interno de estos por otro que sea positivo. También tendrán que determinar las consecuencias que pueden tener al hacer este cambio .</p> <p>Tras el consenso de cada grupo y tras haberlo apuntado en un papel, cada grupo tendrá que exponer al resto aquello que ha escrito con el propósito de que haya un cierto debate y una retroalimentación entre ellos.</p> |                                                                                                                                                                       |

| <b>Actividad N° 4.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Nombre.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>¿Qué harías tú?</u>              |
| <b>Objetivo a trabajar.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mejorar la capacidad de autocontrol |
| <b>Duración.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 sesiones de una hora cada una.    |
| <b>Materiales.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Folios y bolígrafos.                |
| <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El objetivo de esta actividad es mejorar la capacidad de autocontrol y, para ello, se formarán grupos entre los/las participantes. Luego, se le dará una ficha (ANEXO III) a cada uno de los diferentes grupos, en la cual se describirá dos casos de dos adolescentes con un problema cotidiano con otras personas. Más tarde, se les dirá que tienen que leer la ficha y comentar como se sentiría el protagonista del caso y como sería la mejor forma de tratar de resolver la situación. Cuando los grupos hayan finalizado esta tarea, procederán a explicar ambos casos al resto de los/las compañeros/as y también decir las ideas que han pensado para solucionarlo con el objetivo de recibir feedback del resto de compañeros/as.</p> <p>Posteriormente, en la sesión 2 de esta actividad, cada grupo realizará un role-playing en el que representará uno de los dos casos y, así, podrán practicar para cuando se dé una situación parecida en la realidad.</p> <p>Por último, el resto de compañeros/as darán un feedback al grupo que ha hecho el role-playing para que éste conozca los aciertos que han tenido y también los fallos. Así, el grupo podrá mejorar las debilidades y fortalecer los puntos fuertes.</p> |                                     |

| <b>Actividad N° 5.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Nombre.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>Tengo un secreto que contarte.</u> |
| <b>Objetivo a trabajar.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Aumentar la autoestima.               |
| <b>Duración.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 sesión de 1 hora y media.           |
| <b>Materiales.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Folios, bolígrafos, sobre y venda.    |
| <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>En esta actividad se pedirá a los/as alumnos/as que escriban en diferentes trozos de papel una cualidad o frase positiva de cada uno de sus compañeros/as.</p> <p>Una vez que todos/as la hayan escrito, un estudiante se sentará en una silla con los ojos vendados y con un sobre en la mano. Mientras tanto, los demás irán de uno en uno depositando en él la cualidad o frase positiva que ha escrito sobre esta persona, además de decirle al oído otra cualidad positiva justo cuando vaya a depositar el papel en el sobre.</p> <p>Este proceso se repetirá hasta que todos se hayan sentado en la silla y hayan recibido todas las anotaciones de los demás y, finalmente, los que quieran podrán leer aquellos mensajes que más le hayan gustado.</p> |                                       |

| <b>Actividad N° 6.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>El árbol de tus éxitos.</u>                                              |
| <b>Objetivo a trabajar.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Aumentar la autoestima                                                      |
| <b>Duración.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 sesiones de una hora.                                                     |
| <b>Materiales.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Folios, bolígrafos, rotulador, pintura de dedos y rollo de papel de dibujo. |
| <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>En esta actividad lo que se pretende es que los/las participantes sean capaz de tomar consciencia de sus propias capacidades y de valorar aquellas cualidades positivas que tienen. Para realizar estos propósitos, se les explicará que tendrán que dibujar un árbol en el que escribirán, en la copa de éste, aquellas metas que han ido consiguiendo durante su vida, las cuales pueden ser grandes o pequeñas y del ámbito familiar, personal o de amistad y, en las raíces, aquellas cualidades que han promovido a alcanzarlas. Cuando hayan finalizado la tarea, cada uno explicará al resto de compañeros/as aquellos logros y cualidades que han puesto en el árbol.</p> <p>Al finalizar la primera sesión de esta actividad se le dirá a los participantes que durante la semana pueden seguir rellenando el árbol con nuevos éxitos que vayan teniendo durante ésta u otros que hayan tenido en el pasado y se hayan acordado.</p> <p>En la sesión 2 de esta actividad los adolescentes expondrán aquellas metas que hayan anotado en su propio árbol durante este período y, posteriormente, realizarán entre todos un mural en el que dibujarán un árbol entre todos y pondrán cada uno de ellos 3 de sus virtudes en las raíces y 3 de sus éxitos conseguidos durante su vida en la copa. Para finalizar, se pondrá el mural pegado a la pared de la habitación para que puedan observarlo.</p> |                                                                             |

| <b>Actividad N° 7.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Nombre.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Creciendo.</u>            |
| <b>Objetivo a trabajar.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Incrementar la autoeficacia. |
| <b>Duración.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 sesión de 1 hora y media.  |
| <b>Materiales.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Folios y Bolígrafos.         |
| <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>En esta última actividad, los participantes formarán grupos de dos o tres personas, las cuales deben unirse según el nivel de preferencia y/o de amistad.</p> <p>Más tarde, cada participante tendrá que escribirse a sí mismo una carta diciendo los cambios que ha percibido y aquellas cosas que ha conseguido hacer durante el transcurso del programa. Después, escribirá otra carta a su pareja de grupo sobre los cambios que ésta ha conseguido hacer en los diferentes momentos del programa.</p> <p>Por último, cada uno tendrá la libre opción de compartir con los demás la carta que se ha escrito a sí mismo y la carta que le ha escrito su pareja.</p> |                              |

#### 4.3. Fase de evaluación final.

La fase de evaluación final se hará en dos sesiones de una hora cada una después de que acabe el desarrollo de las actividades. De esta manera lo que se pretende observar si se ha cumplido los objetivos e hipótesis planteados. Para ello, se les pasará los instrumentos CHTE, PANAS, SWLS y PWBS en la primera sesión de esta fase y, en la segunda sesión, el CACIA, la Escala de Autoeficacia General y el RSE.

#### 4.4. Fase de seguimiento.

Esta evaluación se realizará 6 meses más tarde de la fase de la evaluación final para saber si la eficacia del tratamiento se ha mantenido a largo plazo. Para ello, se les pasará el CHTE, PANAS, SWLS y PWBS en una primera sesión de una hora y, en la segunda sesión (también de una hora), el CACIA, la Escala de Autoeficacia General y el RSE.

#### 4.5 Cronograma.

|                                       | SESIONES |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                       | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | S6       | S7       | S8       | S9       | S10      | S11      | S12      | S13      | S14      | S15      |
| <b>Fase de evaluación inicial.</b>    | <u>X</u> | <u>X</u> |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>Conoce tus recursos.</b>           |          |          | <u>X</u> |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>Organiza tu momento.</b>           |          |          |          | <u>X</u> | <u>X</u> |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>Vuelta a la tortilla.</b>          |          |          |          |          | <u>X</u> |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>¿Qué harías tú?</b>                |          |          |          |          |          | <u>X</u> | <u>X</u> |          |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>Tengo un secreto que contarte.</b> |          |          |          |          |          |          |          | <u>X</u> |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>El árbol de tus éxitos.</b>        |          |          |          |          |          |          |          |          | <u>X</u> | <u>X</u> |          |          |          |          |          |
| <b>Creciendo.</b>                     |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | <u>X</u> |          |          |          |          |
| <b>Fase de evaluación final.</b>      |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | <u>X</u> | <u>X</u> |          |          |
| <b>Fase de seguimiento.</b>           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | <u>X</u> | <u>X</u> |

#### 4.6. Presupuesto.

La intervención contará con recursos humanos (un psicólogo especializado en el ámbito de la educación), con recursos materiales (folios, bolígrafos, rotulador, pintura de dedos, rollo de papel de dibujo, sobres y vendas), con recursos audiovisuales (proyector y ordenador) y con los instrumentos de evaluación.

Por un lado, el salario del psicólogo será de 50 € la hora, haciendo un total de 925€ por 18 horas y 30 minutos, mientras que, por otro lado, el precio de los recursos materiales será de unos 50€ aproximadamente.

El precio de los instrumentos de evaluación es de 362,48€, ya que el CHTE cuesta 37,92€ por cada 25 ejemplares, haciendo un total de 151,68€ por 100 ejemplares que son los que harán falta aproximadamente, y el CACIA tiene un valor de 52,70€ por cada 25 ejemplares, haciendo un total de 210,80€.

Debido a que el centro donde se realizará la intervención cuenta con proyector y ordenador no es necesario hacer una inversión económica en los recursos audiovisuales. Por lo tanto, el precio total para hacer el proyecto es de 1.337,48€

| <b>RECURSOS MATERIALES<br/>Y HUMANOS.</b> | <b>POR HORA</b>           | <b>TOTAL.</b>                      |
|-------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| Recurso humano                            | 50€.                      | 925€.                              |
| Recursos Materiales.                      |                           | 50€.                               |
| <b>INSTRUMENTOS DE<br/>EVALUACIÓN</b>     | <b>POR 25 EJEMPLARES.</b> | <b>EJEMPLARES TOTAL<br/>(100).</b> |
| CHTE.                                     | 37,92€.                   | 151,68€.                           |
| CACIA.                                    | 52,70€.                   | 210,80€.                           |
| <b>PRESUPUESTO TOTAL.</b>                 |                           |                                    |
| <b>1.337,48€</b>                          |                           |                                    |

## **5. Beneficios esperados.**

Cuando el programa haya terminado se espera que los componentes del grupo experimental utilicen más técnicas de estudio y mejore tanto su rendimiento académico como su nivel de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Además, se prevé que incrementarán su habilidad de autoeficacia, autocontrol y autoestima. De esta forma, podrán tener una mayor confianza en sí mismos y trabajarán con más esfuerzo para conseguir aquellas metas que se propongan.

También se infiere que la mejoría en estas variables en estos sujetos permitirá que éstos tengan un mayor bienestar psicosocial y familiar, puesto que las herramientas que se les ha brindado a través de la intervención sirven tanto para comunicarse con asertividad con los demás y consigo mismos. Pues, éstas ayudan a regular sus propias emociones y afrontar los desafíos de la vida con un nivel menor de ansiedad y estrés. Por lo tanto, se sentirán más autorrealizados, mejorarán su inteligencia emocional y tendrán un mayor sentimiento de felicidad.

Además, después de que los alumnos mejoren sus calificaciones escolares, se predice que éstos podrán acabar los estudios obligatorios con éxito, por lo que tendrán un rango más amplio de escoger lo que quieran estudiar en su futuro y/o probabilidad de conseguir un empleo. Por lo tanto, también les prevendrá de ser personas desempleadas y/o que vivan en la pobreza y les ayudará a tener una mejor salud física y mental.

## 6. Referencias.

- Albuquerque, B. (2016). *What is subjective well-being? Understanding and measuring subjective wellbeing*. <http://positivepsychology.org.uk/subjective-well-being/> Accessed
- Archambault, I., Janosz, M., Fallu, J.-S., y Pagani, L. S. (2009). Student engagement and its relationship with early high school dropout. *Journal of Adolescence*, 32(3), 651–670. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.007>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thoughts and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Barca, A., Peralbo, M., Brenlla, J.C., Seijas, S., Muñoz, M.A. y Santamaría, S. (2003). Enfoques de aprendizaje, rendimiento académico y género en alumnos de educación secundaria (ESO): Un análisis diferencial. *Psicología, educação e cultura*, 2, 25-43.
- Bowers, A. J., Sprott, R., y Taff, S. A. (2013). Do we know who will drop out? A review of the predictors of dropping out of high school: Precision, sensitivity, and specificity. *High School Journal*, 92(2), 77–100. [doi:10.1353/hsj.2013.0000](https://doi.org/10.1353/hsj.2013.0000)
- Bridgeland, J. M., Dilulio, J. J., y Morrison, K. B. (2006). *The silent epidemic: Perspectives of high school dropout*. Washington, DC: Civil Enterprises.
- Bronson, M. B. (2000). Recognizing and supporting the development of self-regulation in young children. *Young Child*. 32-37.
- Brunello, G., y Paola, M. D. (2014). The cost of early school leaving in Europe. *IZA Journal of Labor Policy*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.1186/2193-9004-3-22>.
- Cid-Sillero, S., Pascual-Sagastizabal, E., y Martinez-de-Morentin, J. I. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 59-67.
- Consejo Europeo (2010, 3 de Marzo). *Comunicación de la Comisión Europa 2020. Una estrategia para un crecimiento inteligente, sostenible e integrador*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:52010DC2020>
- Chen, L. J. (2011). Relationship among achievement goal orientation, self-efficacy and academic performance of high school students. *China J. Health Psychol.* 19, 718–719.

- Cleary, T., y Kitsantas, A. (2017). Motivation and Self-Regulated Learning Influences on Middle School Mathematics Achievement. *School Psychology Review*, 46(1), 88-107. doi: 10.17105/SPR46-1.88-107
- Dickson, M. y Harmon, C. (2011). Economic returns education: what we know, what we don't know, and where we are going – some brief pointer. *Economic of Education Review*, 30(6) 1118 – 1122. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2011.08.003>
- Diener, E., Oishi, S., y Lucas, R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Doménechbetoret, F., Abellánroselló, L., y Gómezartiga, A. (2017). Self – efficacy, satisfaction, and academic achievement: the mediator role of students' expectancy-value beliefs. *Front. Psychol.* 8, 1193. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01193
- Dowling, K., Ryan, J., Clarke, A. M., Sheridan, A., & Barry, M. M. (2017). *MindOut Teacher Manual 2.0–Promoting Social and Emotional Wellbeing: A senior cycle program for post-primary schools* (2nd ed). Ireland: Health Promotion Research Centre, National University of Ireland Galway and the Health Service Executive.
- Enríquez, C., Segura, A., y Tovar, J. (2013). Factores de riesgo asociados a bajo rendimiento académico en escolares de Bogotá. *Revista Investigaciones Andina*, 15(26), 654-666.
- Esnaola, I., Revuelta, L., Ros, I. y Sarasa, M. (2017). The development of emotional intelligence in adolescence. *Anales de Psicología*, 33(2), 327–333. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831>
- Eurostat (2020, 6 de Abril). *Early leavers from education and training by sex*. [https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&language=en&pcode=t2020\\_40](https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&language=en&pcode=t2020_40)
- Fernández – Berrocal P. y Extermera, N. (2012). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29 (1 – 6).
- Fleming, J. S. y Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 404 – 421. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.46.2.404>
- Gecas, Viktor, 1989. The social psychology of self-efficacy. *Annu. Rev. Sociol.* 15, 291–316.
- Gitschthaler, M., y Nairz-Wirth, E. (2018). The individual and economic cost of fearly school leaving. In L. Van Praag, W. Nouwen, R. Van Caudenberg, N. Clycq, & C., Timmerman (Eds.). *Comparative perspectives on early school leaving in the European Union* (pp.61 – 74). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315170404>.

- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar, T. y Gomes, P. (2018). Responses to positive affect, life satisfaction and self-esteem: A cross-lagged panel analysis during middle adolescence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59, 462–472.
- Green, Z. A. (2019). The mediating effect of well-being between generalized self-efficacy and vocational identity development. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1-27.
- Hughes C. (2011). Changes and challenges in 20 years of research into the development of executive functions. *Infant Child Dev.* 20(3),251-271.
- Hughes, C y Ensor, R. (2011). Individual differences in growth in executive function across the transition to school predict externalizing and internalizing behaviors and self-perceived academic success at 6 years of age. *J Exp Child Psychol*, 108(3), 663-676.
- Huppert, F. A., y So, T. T. (2013). Flourishing across Europe. Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indices Research*, 91, 301–315. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Li J., Ye H., Tang Y., Zhou y Hu X. (2018). What are the effects of self-regulation phases and strategies for chinese students? a meta-analysis of two decades research of the association Bbetween self-regulation and academic performance. *Frontiers in psychology*, 9, 24-34. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02434
- McCune, V. y Entwistle, N. (2011). Learning and Individual Differences. *Elsevier*, 21, 303-310.
- Mendieta Toledo, L. B., Mendieta Toledo, L. R. y Chamba Zambrano, J. M. (2015). Efecto de la aplicación de técnicas de estudio en el rendimiento escolar. *In Crescendo. Institucional*, 6 (1), 117-137.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2020, 17 de febrero). *Explotación de las variables educativas de la encuesta de población activa/transición de la formación al trabajo.Abandono escolar*.<http://estadisticas.mecd.gob.es/EducaJaxiPx/Tabla.htm?path=/Formacionym/EPA/Aban/10/&file=Aban101.px&type=pcaxis&L=0>
- Ministerio de Hacienda (2011). *Programa Nacional de Reformas, España*. <https://www.hacienda.gob.es/es-ES/CDI/Paginas/EstrategiaPoliticaFiscal/ProgramaNacionalReformas.aspx>.
- Oreopoulos, P. (2007) Do dropouts drop out too soon? Wealth, health and happiness from compulsory schooling, *Journal of Public Economics*, 91, 2213–2229.
- Oreopoulos, P. y Salvanes, K. G. (2011) Priceless: The nonpecuniary benefits of schooling, *Journal of Economic Perspectives*, 25(1), 159–184.

- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: six models and four directions for research. *Front. Psychol.* 8:422. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00422
- Raskauskas, J., Rubiano, S., Offen, I., y Wayland, A. K. (2015). Do social self-efficacy and self-esteem moderate the relationship between peer victimization and academic performance?. *Social Psychology of Education*, 18(2), 297-314.
- Rocchino, G., Dever, B., Telesford, A., y Fletcher, K. (2017). Internalizing and externalizing in adolescence: The roles of academic self-efficacy and gender. *Psychology in the Schools*, 54(9), 905-917.
- Rodríguez D. y Guzmán R. (2019). Socio-familial risk factors and personal protective variables of academic performance in Secondary Education students. *Psychotema*, 31(2), 142-148.
- Rosenberg, Morris, Schooler, Carmi, Schoenbach, Carrie, Rosenberg, Florence, 1995. Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 60(1), 141-156.
- Rumberger, R.W. (2011). *Droppingout. Why students dropout of high school and what can be done about it*. Cambridge, Massachusetts and London: Harvard University Press.
- Rumberger, R.W. y Lims, S. (2008). *Why students dropout of school: A review of 25 years of research*. Santa Barbara: University of California.
- Rumberger, R. W., y Rotermund, S. (2012). The relationship between engagement and high school dropout. In S. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.). *Handbook of research on student engagement* (pp. 491–513).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. Doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., y Margraf, J. (2019). Self-efficacy as a mechanism linking daily stress to mental health in students: A three-wave cross-lagged study. *Psychological reports*, 122(6), 2074-2095.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Serbin, L., Stack, D., y Kingdon, D. (2013). Academic Success Across the Transition from Primary to Secondary Schooling Among Lower Income Adolescents: Understanding the Effects of Family Resources and Gender. *Journal of Youth Adolescence*, 42(9), 1331-1347. doi: 10.1007/s10964-013-9987-4

- Singh, P., y Bussey, K. (2010). Peer victimization and psychological maladjustment: The mediating role of coping self-efficacy. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 420–433. doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00680
- Solano, L.O. (2015). *Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y las actitudes ante el estudio*. [Departamento de métodos de investigación y diagnóstico en educación II (OEDIP), UNED].
- Street, E. K., Malmberg, L., y Stylianides, J. G. (2017). Level, strength, and facetspecific self-efficacy in mathematics test performance. *ZDM Math. Educ.* 49, 379–395. doi: [10.1007/s11858-017-0833-0](https://doi.org/10.1007/s11858-017-0833-0)
- Verboom, C. E., Sijtsma, J. J., Verhulst, F. C., y Penninx, B. W. J. H. (2014). Longitudinal associations between depressive problems, academic performance, and social functioning in adolescent boys and girls. *Developmental Psychology*, 50, 247–257. doi:10.1037/a0032547
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wang, Z., Soden, B., Deater-Deckard, K., Lukowski, S., Schenker, V., Willcutt, E., Thompson, L. A., y Petrill S. A. (2017). Development in reading and math in children from different SES backgrounds: The moderating role of child temperament. *Developmental Science*, 20(3), 1-18. doi: [10.1111/desc.12380](https://doi.org/10.1111/desc.12380)
- White, L. (2014). Factores que influyen en los alumnos para que no se encuentren motivados en la clase de matemáticas y qué papel juega el docente como agente motivador. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*.
- Williams, J., Bryan, J., Morrison, S., y Scott, T. (2017). Protective Factors and Processes Contributing to the Academic Success of Students Living in Poverty: Implications for Counselors. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 45(3), 183-200. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12073>
- Zaff, J. F., Donlan, A., Gunning, A., Anderson, S. E., McDermott, E., y Sedaca, M. (2016). Factors that promote high school graduation: A review of the literature. *Educational Psychology Review*, 1–30. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9363-5>

## ANEXO I.

| Fecha. | Hora. | Tiempo de estudio. | Recompensa. | ¿Cómo se siente? |
|--------|-------|--------------------|-------------|------------------|
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |
|        |       |                    |             |                  |

## ANEXO II.

### **Caso 1.**

Jaime es un chico de 14 años que vive con sus padres y su hermano menor de 12 años y está cursando 3º de la ESO en un instituto de Jaén. Para él, sus asignaturas favoritas son Educación Física y matemáticas.

Un día, estando en clase, su profesor de Lengua Castellana y Literatura entregó las notas de un examen que se realizó días anteriores. Jaime, al ver que había sacado un 3 en éste, pensó que no se le daba bien la Lengua y que nunca sería capaz de aprobarla, puesto que desde que comenzó el curso no había aprobado ningún examen de esta asignatura.

**Preguntas:** ¿Cómo se siente Jaime? ¿cuáles son los pensamientos negativos que tiene? ¿qué le pasará si sigue pensando en ellos? ¿se te ocurre pensamientos alternativos que sean más positivos? (escríbelos). ¿Qué haría Jaime si pensase en estos pensamientos alternativos? ¿Cómo se sentiría ante los nuevos pensamientos?

### **Caso 2.**

José es un chico adolescente de 13 años que vive con sus padres y con sus dos hermanas mayores de 16 y 18 años.

Un día, cuando estaba fregando los platos, a José se le cayó uno. Su madre se enfadó bastante con él y le dijo que podría parecerse un poquito más a sus hermanas. Y, tras este acontecimiento, José pensó que era un torpe, y que sus hermanas hacían siempre las cosas mejor que él.

**Preguntas:** ¿Cómo se siente José? ¿cuáles son los pensamientos negativos que tiene? ¿qué le pasará si sigue pensando en ellos? ¿se te ocurre pensamientos alternativos que sean más positivos? (escríbelos). ¿Qué haría José si pensase en estos pensamientos alternativos? ¿Cómo se sentiría ante los nuevos pensamientos?

### ANEXO III.

#### **Caso 1.**

Carla es una estudiante de 4º de la ESO y su mejor amiga, que se llama Andrea, está en su misma clase.

Un día, Andrea, enfadada porque un chico de clase le había dicho que Carla le ha criticado a sus espaldas, va en busca de ésta para que le dé alguna explicación.

Carla sabe que no ha criticado a Andrea, y que lo que ha dicho el chico de clase ha sido inventado.

**Preguntas:** ¿Cómo se siente Carla? ¿Qué le podría decir a Andrea? ¿Cómo sería la mejor manera de decírselo?

Si fueras Andrea ¿qué le dirías a Carla? ¿Cómo sería la mejor manera de decírselo?

#### **Caso 2.**

Roberto es un chico de 14 años que vive con sus padres y su hermano mayor de 15 años.

Roberto le dijo un día a su hermano que le gustaría ver en la televisión un documental que le interesa a las 20:00 y éste no se opuso a la petición de Roberto. Pero, para sorpresa de éste, ve que a las 20:00 su hermano está jugando a la videoconsola en la única televisión que hay en la casa, haciendo que Roberto no pueda ver el documental que tanto estaba esperando.

**Preguntas:** ¿Cómo se siente Roberto? ¿Qué le podría decir a Roberto? ¿Cómo sería la manera más apropiada de decírselo?