



**RECURSOS ON-LINE DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y  
AUTOAPRENDIZAJE PARA ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**Grado en Pedagogía**

**Autor: José Delicado Jiménez.**

**Tutora: Dra. Clara Romero Pérez.**

**Curso: 2021/2022.**

**Departamento: Teoría e Historia de la Educación y Pedagogía Social.**

## Índice

Resumen y abstract.....	2
1. Introducción.....	3
2. Objetivos TFG.....	5
3. Marco teórico.....	6
3.1 Pedagogía de los cuidados.....	6
3.2 Importancia del autocuidado emocional adolescente.....	8
3.3 Importancia del autoaprendizaje adolescente.....	13
3.4 Autonomía del estudiante.....	17
4. Diseño del TFG.....	22
4.1 Contextualización.....	22
4.2 Temporalización.....	23
4.3 Objetivos.....	23
4.4 Contenidos.....	25
4.5 Competencias.....	25
4.6 Metodología.....	27
4.7 Actividades.....	28
5. Conclusiones.....	29
6. Referencias Bibliográficas.....	30
7. Anexos.....	33

## **Resumen**

En este trabajo se quiere reflejar la importancia de unas competencias que no se tienen en cuenta en el ámbito educativo, respectivamente en el ámbito de la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) debido a la importancia que se le da a las materias y contenidos que se tienen que impartir, sin tener en cuenta el bienestar físico y mental del alumnado y si de verdad están aprendiendo. Para justificar la importancia de estas competencias que se van a trabajar, están recogidas en el marco teórico de este trabajo para el estudiante de E.S.O. Dichas competencias son el autocuidado emocional y el autoaprendizaje de dichos destinatarios, donde en esta última competencia también incluiremos la autonomía. Para trabajar estas competencias recurriremos a el poder de las TICs, las cuales están muy presentes en el día de hoy y son de una importancia primordial, para ello se ha creado una página web con recursos elaborados y destinados al desarrollo y optimización de dichas competencias en el estudiante de Educación Secundaria Obligatoria.

Palabras claves: Autocuidado emocional, Autoaprendizaje, autonomía, inteligencia emocional, recursos online.

## **Abstract**

This project needs to reflect the importance of some skills that don't have value in the educational field, especially in the obligatory secondary education. We give it a lot of importance to subjects and contents that give it, but we don't give importance to physical and mental well-being and if they are really learning. These skills are justified in the theoretical framework on this project for obligatory secondary education's students. These skills are emotional self-care and self-learning for these students, where in the last skill, we including it the autonomy skill. I will use the power of TICs in this project, because TICs are very important

today and are essentials. I have created a webpage with online resources about the competences of this project for obligatory secondary education's students.

Keywords: Emotional self-care, self-learning, autonomy, emotional intelligence, online resources.

## **1. Introducción y justificación**

Desde hace mucho tiempo, el profesorado español ha indicado y ayudado al estudiante de secundaria en el tema de sus estudios, es decir, el profesorado siempre se ha preocupado por formar y convertir a dicho alumnado en personas formadas y productivas para un futuro laboral, especializándolos siempre en su materia, ya que solo velan por el futuro de su alumnado y por formarlos bien, sin tener en cuenta el presente. Sin embargo, en el mundo educativo son muchos los profesionales de la educación los que se preocupan por esto y muy pocos son los que se preocupan, además, por el bienestar físico y mental de su alumnado; y los que razonan, si de verdad están formando estudiantes basados en la competencia de “aprender a aprender” y que sean autónomos para afrontar problemas futuros. Es por ello la importancia de tratar este tema, la de preocuparnos y formar al alumnado de secundaria, también, en estas competencias que son el autocuidado emocional, el autoaprendizaje y la autonomía. Un alumnado que sepa gestionar su propia ansiedad, estrés, agobio, etc. Gracias a recursos que les proporcione el profesorado: Un alumnado que aprenda de verdad, que aprenda en base a actividades y metodología significativas y no un aprendizaje repetitivo y memorístico de la materia educativa; y un alumnado que sea autónomo, que sepa valerse por sí mismo, que tenga una alta capacidad de resolución e imaginación para solventar problemas futuros.

Sobre la importancia del autocuidado emocional, que es una competencia muy compleja y que se centra sobre todo en el control y gestión de sentimientos y emociones, Punset (2012) nos cuenta lo siguiente: “aprender a manejar las propias emociones -que no reprimirlas, como hemos venido haciendo durante siglos- reside la clave del éxito de los futuros adultos”. Un autor de tal grande categoría nos indica que ya es hora de cambiar y dejar de reprimir los sentimientos y las emociones que nos rodean, que no es nada malo, que ocultarlos no significa ser valientes, nos indica que el control de las emociones es muy importante, además de ser algo innato, con lo cuál deberíamos saber gestionar dichas emociones debido a la importancia que tienen y que si estas emociones no se gestionan puede abarcar muchos problemas en el futuro de nuestros “futuros profesionales”.

Con lo comentado anteriormente, volvemos con Punset (2012) y según sus palabras:

El joven que no acaba de encajar en el entramado social y con una autoestima por los suelos, regresa fácilmente a los mitos y a los ritos arcaicos de la especie como la violencia, las peleas o las drogas. (p. 6)

Lo que nos quiere decir el autor con esto es que los jóvenes que no saben gestionar sus emociones, no sabrán socializar y siempre estarán decaídos debido a que no socializan en su entorno y esto le provoca una baja autoestima, derivando en ello que recurra a la violencia como forma de comunicarse y conseguir sus fines, y todo esto es debido a no saber controlar sus emociones y al no saber expresarlas de forma óptima, de aquí la importancia del autocuidado emocional en el estudiante de secundaria.

Por último, terminamos con Bisquerra (2012) el cual nos explica que para el bien de la educación de nuestros “futuros profesionales” hay que proponer optimizar el desarrollo integral del ser humano, es decir, formar a las personas en lo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc. ya que esto sería la verdadera educación para la vida, una educación con un proceso continuo y permanente. Con esto, el autor nos quiere decir que no solo es importante formar al joven en materia, también es importante formarlo integralmente, formar a jóvenes que sepan autocuidarse emocionalmente, que aprendan las cosas que se les pone la vida por delante y de verdad, teniendo en cuenta la competencia “aprender a aprender” y que sean personas autónomas capaces de solventar cualquier problema que se le ponga por delante.

Para llevar a cabo dicha idea y trabajar las competencias mencionadas, las presentaremos inicialmente en un marco teórico, donde haremos una revisión teórica de estas donde se hable desde su término hasta la importancia que tienen en la formación del estudiante de secundaria. En segundo lugar lo haremos novedoso, es decir, recurriremos a las TICs, las cuales están muy presentes en nuestra sociedad, y se creará una página web donde se expondrán recursos online destinados a estas competencias.

## **2. Objetivos del TFG**

Para la elaboración de este trabajo se ha tenido en cuenta una serie de objetivos que hacen referencia a los términos fundamentales referidos a este trabajo y con ello al éxito del mismo, es decir, en este apartado se expondrá los objetivos principales a conseguir en este trabajo, los cuales son:

- Justificar la importancia de la reciente pedagogía de los cuidados en el estudiante de secundaria para la mejora de su bienestar físico y mental
- Fomentar la importancia del desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional en el alumnado de secundaria.
- Iniciar al estudiante de secundaria sobre la importancia de la inteligencia emocional para su bienestar físico y emocional.
- Hacer que el estudiante de secundaria comprenda la importancia del autoaprendizaje en su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Fortalecer la autonomía en el estudiante de secundaria para su futuro laboral.
- Crear y proporcionar recursos online para fomentar la importancia de la inteligencia emocional, el autoaprendizaje y la autonomía en el estudiante de secundaria.

### **3. Marco Teórico**

#### **3.1. Pedagogía de los cuidados**

La pedagogía de los cuidados, de acuerdo con la autora Álvarez Ruiz (2020), es un modelo coeducativo que reivindica que los cuidados sean prioritarios, provocando que la vida del ser humano y la sostenibilidad sean el centro de todos los contenidos y acciones educativas que se lleven a cabo a través de esta pedagogía, además de que hace una reivindicación de corresponsabilidad de los hombres y de los gobiernos en el desarrollo de los cuidados, esto es debido a la desigualdad que ha sufrido la mujer por el simple hecho de haber sido socializadas, presionadas y obligadas a encargarse de los cuidados de la familia.

Por cuidados entendemos a las acciones fundamentales para el mantenimiento de la vida, tales acciones son gestionar el presupuesto del hogar, asistir a las personas enfermas o dependientes, acompañar en la muerte, parir, criar, alimentar, cocinar, lavar, sanar, recoger, reutilizar, etc. Y muchos cuidados más que son fundamentales para la vida y que, desde un principio, no se deberían haber jerarquizado ya que las acciones que representan la vida no se deben abandonar (Álvarez Ruíz, 2020).

Para poder entender un poco más sobre este nuevo modelo coeducativo la autora Álvarez Ruiz (2020), explica que tenemos que tener en cuenta, un objetivo general que ha

planteado con esta nueva pedagogía; y algunas palabras claves, que son necesarias para entender la importancia de este nuevo modelo.

El objetivo que quiere conseguir la autora Álvarez Ruiz (2020), con esta nueva pedagogía es:

- Fortalecer la conciencia personal y ciudadana sobre las personas como eje central de nuestras vidas y sociedades.

Las palabras claves a tener en cuenta según la autora Álvarez Ruiz (2020) son:

- Pedagogía de los cuidados: Se basa en la propuesta de un modelo coeducativo donde los cuidados sean prioritarios, y, por tanto, la vida y su sostenibilidad están en el centro de todos los contenidos y las acciones educativas.
- Cuidados: Son aquellas actividades imprescindibles para el mantenimiento de la vida y para la sostenibilidad social en los planos físico, emocional y socio-político.
- Coeducación: El término hace referencia al modelo educativo propuesto, es decir, a la propuesta educativa, que promueve una mirada crítica, comprometida y responsable respecto a las desigualdades e injusticias sociales, especialmente con aquellas que se dan hacia las mujeres por el hecho de serlo.
- Crisis de los cuidados: Son aquellas situaciones en las que los cuidados toman un papel secundario en nuestro sistema socio-económico, priorizando el beneficio económico de una minoría poderosa, y ello deriva en un colapso de la vida y de la naturaleza.
- Deuda de los cuidados: Este término hace referencia a esa discriminación existente de los hombres hacia las mujeres en referencia a los cuidados, donde ellas generan cuidados a los hombres pero estos no los dan de vuelta, ya que priorizan otras cosas, provocando que se genere esta deuda.
- Interdependencia: Se refiere a que, en el ciclo de la vida de las personas, los seres humanos necesitamos de otros seres humanos (vínculos, protección, obtención de bienes materiales, afecto, reconocimiento, etc). De esta forma, el ciudadano se transforma y es transformado por la comunidad en la que se encuentra.
- Ecodependencia: Término que hace referencia a la relación entre el ser humano y la naturaleza, se refiere a que las personas necesitamos de la naturaleza para vivir y, al



mismo tiempo, estamos sujetas a sus limitaciones y condiciones. No podemos sobrevivir sin la naturaleza a la que pertenecemos, con lo que somos responsables de su buen cuidado.

En conclusión con toda la información recopilada anteriormente y según la autora Álvarez Ruiz (2020), la Pedagogía de los cuidados es una propuesta de un modelo coeducativo alternativo, que está orientado a la sostenibilidad de la vida frente a la acumulación y producción de capital. Este modelo se basa en unos enfoques ecofeminista, de derechos, de ciudadanía global, de interculturalidad y holístico. Por último este modelo quiere conseguir que se tome conciencia, se produzca una transformación, se reconozca y se denuncie las crisis, las cadenas globales, las deudas, etc. Todo lo que afecte negativamente a los cuidados relacionados con el bienestar de los ciudadanos; y que se supere el modelo egocéntrico en el que estamos, donde el hombre está en la cúspide de la pirámide social, superando a todos los seres vivos; y lo convirtamos en un modelo ecocéntrico, provocando una interdependencia equilibrada y sostenible entre el hombre y todos los seres vivos que habiten en este planeta, destruyendo dicha discriminación.

### **3.2. Importancia del autocuidado emocional adolescente**

En este apartado veremos de forma general lo más fundamental en cuanto al autocuidado de la persona desde su infancia hasta la adolescencia, las dimensiones que engloba el autocuidado de la persona y por último veremos el autocuidado emocional en el adolescente, donde es una dimensión del autocuidado fundamental en esta etapa vital de la persona.

Según los autores Antolínez Martínez et al. (2021) definen el autocuidado, en general, en su obra como aquellas acciones que lleva a cabo el ser humano con la finalidad de mantener una buena calidad de vida para provocar un impacto positivo en sus vidas. Para que ellos hayan conseguido esta definición de cuidado, se han fundamentado en definiciones sobre el autocuidado, como por ejemplo la definición de la OMS en 1994 (como se citó en Antolínez Martínez et al., 2021) donde esta entidad explica que el autocuidado son aquellas actividades que propicien un beneficio en favor de su propia salud y las de su familias, teniendo en cuenta que ese beneficio hace referencia al mantenimiento de la salud, a la prevención de las enfermedades, el autodiagnóstico y el autotratamiento.

En cuanto al autocuidado, también tenemos que tener en cuenta los estilos de vida. Roth en 1990 (Rodríguez, 1995; Fernández del Valle, 1996; Como se citó en Lema Soto et al., 2009) estos estilos de vida reflejan los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida del individuo, en este caso del adolescente; y que pueden ser permanentes durante mucho tiempo de sus vidas. Dentro de estos patrones de comportamiento que originan la gran variedad de estilos de vida, en este caso del adolescente; Müller y Beroud en 1987 (Carrasco, 2004; como se citó en Lema Soto et al., 2009) explican que en estos estilos de vida se incluyen las prácticas saludables y las no saludables, en este caso los jóvenes que sigan patrones que los lleve a unas prácticas saludables, estas permanecerán en el tiempo convirtiéndose en desequilibrio de dieta, senderismo, consumo de tabaco y alcohol, no dormir lo suficiente, etc. provocando al final la contracción de enfermedades según Rose y Bancroft en 2006 (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2007; Como se citó en Lema Soto et al., 2009).

Pero hay que tener en cuenta que el autocuidado no solo se centra en la salud, el autocuidado hace referencia a otros ámbitos importantes para la vida del ser humano, en este caso pasamos a la dimensión social referente al autocuidado de las personas. Según los autores Antolínez Martínez et al. (2021) es muy importante tener en cuenta a las primeras personas que llegan a nuestras vidas, estos son nuestros padres, los cuales son nuestros referentes sociales, ya que desde que estamos en el hogar, estos referentes sociales nos inculcan hábitos para el cuidado, y es que el autocuidado y la influencia de los padres son dos elementos muy interrelacionados con las habilidades para la vida y las habilidades psicosociales para la vida y personales del niño/a. Haciendo referencia a lo comentado anteriormente, el niño/a cuando sea adolescente tomará las experiencias vividas como momentos de aprendizaje, provocando en el/la adolescente un fortalecimiento a la hora de tomar decisiones, las cuales afectarán a su vida y para que estos/as adolescentes tomen las decisiones correctas de acuerdo y mirando siempre por su autocuidado, aquí es donde toma mucha importancia la influencia de sus padres, pero no solo la de sus padres, sino la de sus padres, amigos/as, compañeros/as, la influencia del equipo docente que lo educará, etc.

Volvemos a hacer referencia al rol parental, Bisquerra (2000) explica “El contexto familiar es una oportunidad idónea para el desarrollo de las competencias emocionales” (p. 29), en cuanto a Antolínez Martínez et al. (2021) nos explica que el padre y la madre tiene un

papel fundamental en el autocuidado del/de la adolescente. Desde la crianza, esta figura afecta estrechamente en la construcción de las prácticas del autocuidado del niño/a, algunos ejemplos son la motivación de los padres por apuntarlos/as en actividades deportivas, donde estos/as empiezan a cultivar hábitos de vida saludables para su respectivo y buen autocuidado; y la educación parental respecto a los hábitos sobre una buena y equilibrada alimentación, donde esto último afecta significativamente en su futuro como persona para asentar en el niño/a las bases de una buena instauración y mantenimiento de hábitos alimenticios. Bisquerra (2000) nos explica lo siguiente:

Madres y padres deberían tomar conciencia de su importancia y desear formarse con una doble finalidad. Por una parte con la intención de aprender a ejercer la inteligencia emocional en sí mismos; por la otra, para contribuir a que los hijos tengan más inteligencia emocional. (p. 29)

En cuanto al rol del adolescente en la integración social y sus relaciones con sus iguales, es fundamental para su autocuidado emocional, ya que estos se convierten al final en su fuente de apoyo personal, social, instrumental y en su nuevo referente social (Lema Soto et al., 2009, p. 74). El adolescente y su círculo social de iguales es fundamental para su desarrollo social y logro de objetivos futuros, ya que a raíz de este círculo, el adolescente se echa pareja, tiene a iguales con los que compartir su intimidad y realizar tareas (Becoña Vázquez y Oblitas, 2004; Caballo, 1997; Lema soto et al., 2009; Salazar, Varela, Tovar y Cáceres, 2006).

Gracias a lo explicado anteriormente, podemos confirmar que el autocuidado y la adopción de conductas y prácticas saludables se empieza a desarrollar en la infancia, gracias a la atención de los referentes sociales de dichos niños/as, provocando en el niño/a una adaptación de rutinas saludables (buena alimentación, realización de deportes, descanso, cumplimiento de horarios, etc.) para la salud del/ de la niño/a. Si el niño o la niña ha recibido una buena orientación respecto a estos hábitos, cuando sea adolescente podrá detectar por sí mismo conductas y hábitos perjudiciales para el/ella. Es muy importante que el/la adolescente fortalezca y hable sobre estos hábitos (Antolínez Martínez et al., 2021).

Es importante que el/la adolescente según Antolínez Martínez et al. (2021) tenga un buen desarrollo de las habilidades personales, ya que estas habilidades, en conjunto a lo anteriormente dicho sobre las rutinas y los buenos hábitos que se le inculcan desde la infancia, determinarán su estilo de vida y su autocuidado.

Dentro de las habilidades del autocuidado según Antolínez Martínez et al. (2021) encontramos las siguientes prácticas:

- Alimentación adecuada a sus necesidades.
- Práctica de higiene.
- Control y manejo del estrés.
- Habilidades para establecer relaciones sociales.
- Habilidades para resolver problemas interpersonales.
- Práctica de ejercicios y actividad física requerida.
- Comportamientos seguros.
- Manejo del tiempo libre.
- Habilidad para dialogar.
- Prácticas de autocuidado en los procesos de enfermedad.

Gracias a estas prácticas, fundamenta los autores Antolínez Martínez et al. (2021) que existe una conexión relevante entre las habilidades para la vida y las prácticas del autocuidado.

Por último, hablaremos sobre el autocuidado emocional en la etapa de la adolescencia, algo vital para su buen desarrollo. Para ello hacemos referencia a un aspecto fundamental para esta dimensión del autocuidado, que es la inteligencia y la educación emocional.

Según Solvey y Mayer en 1990 (como se citó en Larios Rodríguez, 2020) la inteligencia emocional es la habilidad que tenemos las personas para manejar los sentimientos y emociones propias y ajenas, el saber entre estos y utilizar el conocimiento que sabemos de ellos para dirigir nuestros pensamientos y acciones.

Esta inteligencia emocional se divide en cuatro habilidades interrelacionadas (Bisquerra, 2018; Larios Rodríguez, 2020; Salovey y Mayer, 1990):

- Percepción emocional: Es la capacidad que tenemos las personas de identificar las emociones propias y ajenas a través de las expresiones faciales, conductas, lenguaje, etc. Ayudándonos también a discriminar dichas emociones.
- Facilitación emocional del pensamiento o asimilación emocional: Es la habilidad que tenemos las personas de relacionar las emociones con nuestro pensamiento, es decir, nos aprovechamos del conocimiento que tenemos sobre nuestros sentimientos y emociones para razonar y solucionar problemas.
- Comprensión emocional: Es la habilidad que tenemos las personas para etiquetar las emociones a través de la comprensión , además de poder comprender sentimientos complejos y reconocer transiciones emocionales.
- Regulación emocional: Esta habilidad permite a la persona el poder regular sus emociones ante dichas situaciones, siendo estas emociones fuertes que pueden ser tanto negativas como positivas, pero no solo las tuyas si no también la de los otros. Esta habilidad es la más compleja a desarrollar.

Al entender un poco más la inteligencia emocional y sus habilidades, podemos comprobar que el desarrollo de estas habilidades emocionales, derivadas de la inteligencia emocional en el adolescente, son fundamentales para su autocuidado, con la finalidad de que el adolescente logre y desarrolle un estilo de vida positivo que lo convierta en una persona competente en todos sus ámbitos.

Según los autores Antolínez Martínez et al. (2021), la inteligencia emocional tiene una gran conexión y juega un papel fundamental en las prácticas de construcción del autocuidado del/ de la adolescente, esto es debido a que el/ la adolescente debe reconocer sus propias emociones y las de los demás, provocando en el/la adolescente conductas y pensamientos que afectan directamente en su salud. El/La adolescente que tenga el poder de reconocer sus propias emociones, podrá canalizarlas y regularlas, otorgándoles ventajas como por ejemplo, el poder reducir su estrés, con la finalidad de disminuir su agotamiento físico y mental; Podrá evaluar y considerar con más facilidad su participación en conductas que conlleven riesgos y podrán afrontar situaciones adversas con mayor facilidad, etc.

En cuanto a la educación emocional Bisquerra (2000) explica qué “es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. ). Con esto el autor explica la importancia de educar al ser humano en las emociones, para que tengan un vital desarrollo integral y para la obtención de un buen bienestar físico, mental y social.

Díaz y Hernández (2007) explican que la educación emocional es algo fundamental para el desarrollo íntegro de la persona, además que esta educación sirve para muchos contextos de la vida, desde la finalidad de la educación, del proceso educativo, del autoconocimiento, de las relaciones sociales, de la salud mental, etc. En conclusión la educación emocional junto al desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para el desarrollo integral de la persona y para el buen desarrollo de su bienestar físico y mental.

### **3.3. Importancia del autoaprendizaje adolescente**

Ortega y Gasset en 1976 (como se citó en Alaminos, 2009) explican la necesidad de su principio, el principio Orteguiano, el cual dice: “ La necesidad de integrar un conocimiento cada vez es más disperso y diversificado, la imperiosa necesidad de practicar el principio de economía de la enseñanza”. Lo que nos quieren decir los autores con este principio es que un alumno no puede aprender todo lo que se le enseña y además es necesario que el alumno, cada vez sea más protagonista de su propio aprendizaje y para ello necesita de tres horizontes para el desarrollo de cualquier proceso educativo, algo que no es nada fácil.

Alaminos et al. (2009) para solucionar esta problemática exponen diversos modelos didácticos de autoaprendizaje los cuales son los siguientes:

- Autoaprendizaje por identificación inducida.
- Autoaprendizaje por coordinación lógica.

Reyna y González (2010) nos explican que en los últimos años se ha hecho mucho hincapié hacia las innovaciones educativas, las cuáles están dispuestas a implementar sistemas de autoformación, autoaprendizaje o formación individualizada, con la finalidad de

responder a las necesidades de las nuevas generaciones. El estudiante debe de ser el centro del proceso educativo y convertirse en autogestor y para ello es importante el uso de las siguientes estrategias:

- Enseñar a aprender y enseñar a enseñar, comprender la labor del profesorado y de la orientación educativa.
- Aprender a aprender, lograr en el alumnado su desarrollo de habilidades de autodirección, autoevaluación, reorientarse en base a los errores y reflexionar en base a los conocimientos que posee
- Aprender a enseñar a aprender, se basa en que el alumnado consigan un mayor nivel de integración y acercamiento a los problemas de aprendizaje.

Estos autores también nos indican que dichas tareas deben de tener, para fomentar el autoaprendizaje, unos elementos en el proceso de enseñanza, estos son:

- Problematizador, que significa conocer lo que sabe para resolver los problemas de la p reconocer las carencias que aún posee dichos conocimientos en los procesos de aprendizaje-aprendizaje.
- Sistematizador, incluir como contenido la enseñanza de los conocimientos de carácter generalizador que permitan al estudiante conocer e interpretar la relación teoría-práctica, teniendo en cuenta la experiencia individual de los estudiantes.
- Socializador, comunicar lo aprendido y retroalimentarse de las experiencias externas y propias para generar nuevas situaciones de enseñanza-aprendizaje.

Para Latorre Ariño (2021) el autoaprendizaje en el adolescente, centrado en el contexto educativo, es muy importante que aprenda conocimientos y que los organice a través de las tareas, donde estas deben de ser más complejas para que el adolescente pueda desarrollar sus competencias al máximo, donde el autor hace referencia que una actividad más compleja no significa más difícil, una tarea compleja es una tarea donde interviene más de una variable donde la persona requiere del razonamiento para buscarle una solución. Con esto, el autor hace referencia a que el estudiante adolescente debe dejar ese rol de memorizar

el conocimiento, contenidos y procedimientos y pasar a un papel que haga énfasis en la solución de problemas, es decir, fomentar ese autoaprendizaje para formar adolescentes que valgan por sí mismos, que aprendan ellos mismos de las situaciones que se les plantea, que sean, en definitiva, personas resolutivas.

El autoaprendizaje, actualmente, es una competencia básica que debe tener todo ciudadano, haciendo referencia a la situación pandémica en la que vivimos actualmente por el COVID-19, donde es ahora donde esta competencia debe ser fomentada, ya que gracias a dicha situación nos hemos dado cuenta que en un futuro tendremos que hacer frente a situaciones inesperadas y cambiantes. Debido a lo anterior, el autor explica que esta competencia se debe fomentar en las políticas educativas actuales para poder formar a la generación actual y futura. Algunas habilidades que se deben fomentar dentro del autoaprendizaje según Latorre Ariño (2021) son:

- Aprender a recabar información significativa de fuentes confiables.
- Fomentar las habilidades de lectoescritura para la comprensión de la información recabada.
- Mejorar la capacidad de comprensión, análisis, síntesis e interpretación de la información para transformarla comunicarla y aplicarla en la resolución de problemas.
- Fomentar la autorregulación del aprendizaje antes, durante y después de aprenderlo para ser capaces y poder proponernos metas, diseñar estrategias y llevarlas a cabo y evaluar los resultados obtenidos para mejorar.

Para Latorre Ariño (2021) estos tipos de actividades sirven para desarrollar y mejorar el autoaprendizaje en el adolescente, y en todas las etapas del ser humano. Es primordial para que estos puedan aprender de forma autónoma y poder enfrentarse fácilmente al cambio continuo que caracteriza a nuestra sociedad actual y mantenerse siempre actualizados para poder ser resolutivos ante cualquier imprevisto.

Estas actividades, las cuales fomentan el desarrollo del autoaprendizaje se les denomina “tareas auténticas” según los autores Ravela et al. (2017; Como se citó en Latorre Ariño, 2021). Las “tareas auténticas” son un conjunto actividades que tienen la finalidad de fomentar y mejorar el desarrollo de las habilidades cognitivas y emocionales dentro de la competencia del autoaprendizaje, donde estas tareas, según los autores, parten de una



situación que sea lo más real posible y partiendo del contenido que se está trabajando en dicha asignatura. Estas tareas se diferencian por su complejidad y por ser actividades retadoras ya que estas actividades combinan la teoría con la práctica y retan a la persona a enfrentarse a situaciones vivenciales y a las actividades planificadas, que no se realizan en el aula, si no en el entorno en el que viven, haciendo referencia sobre todo al contexto social.

Vamos a profundizar más sobre estas “tareas auténticas”. Según los autores Ravela et al. (2017, como se citó en Latorre Ariño, 2021) deben ser:

- Tareas que partan de la realidad, centrándonos en situaciones que ocurren en dicho contexto.
- Tareas complejas y desafiantes, retadoras y globalizadoras, con la finalidad de promover la creatividad del adolescente.
- Actividades que tienen que tener un propósito definido.
- Hay que tener en cuenta las posibles restricciones e incertidumbres que se nos puedan presentar a la hora de llevar a cabo la tarea.
- Tener siempre un repertorio amplio de estrategias.
- Importancia de una autoevaluación y coevaluación, ya que el estudiante autoevaluará su producto final y gracias a la coevaluación recibirá aportaciones que ayude en su “tarea auténtica”.

En cuanto a la clase de “tareas auténticas” según los autores Ravela et al. (2017, como se citó en Latorre Ariño, 2021) nos podemos encontrar:

- Tareas según el objeto o finalidad de acción, que tienen la finalidad de conocer el entorno social desde la óptica epistemológica de su asignatura. Estas tareas permitirán el buen desarrollo de las habilidades relacionadas con el autoaprendizaje para solucionar situaciones complejas.
- Tareas según el carácter de desempeño comprensivo o que posibilitan la inteligibilidad del mundo, es decir, tareas que provoquen en el estudiante adolescente el ser capaces de actuar y pensar con flexibilidad. Dentro de estas tareas existen 3 tipos de tareas:

- + Las tareas de inicio, donde el estudiante tiene que ser consciente de lo que está haciendo.
- + Las tareas de desarrollo, que permiten la adquisición de habilidades y competencias y el aprendizaje de los contenidos.
- + Las tareas de síntesis, que tienen un carácter integrador, de resumen y de interrelación de contenidos y posibilita la transferencia de los mismos.

Por último, veremos las características que conforman estas “tareas auténticas” según el autor Deyner (2007, como se citó en Latorre Ariño, 2021) las cuales son:

- Tareas complejas, que relacionen los aspectos cognitivos, afectivos y procedimentales para el buen autoaprendizaje del estudiante, es decir, actividades donde el alumnado necesite de sus recursos internos.
- Tareas interactivas, para que el estudiante pueda relacionar lo que esté aprendiendo con el entorno sociocultural.
- Tarea abierta, que dé lugar a la incertidumbre, a un pensamiento alternativo, que piense si existe más de una solución y si existen más soluciones y no una única y elegir entre ellas cuál es la más efectiva a través de la propia experiencia, generando y fomentando en el estudiante el pensamiento crítico, creativo y productivo.

### **3.4. Autonomía del estudiante**

Toro (2004) nos cuenta que la educación es un elemento fundamental para desarrollar y fomentar la autonomía en el estudiante y que es cuando llega a la universidad cuando sabe hacer un uso constructivo y creativo de su autonomía.

Por otro lado la autora Leal (2005) habla sobre la autonomía de aprendizaje de la siguiente forma:

el estudiante asume la responsabilidad de su proceso de aprendizaje. Lo cual no significa que ese aprendizaje sea individual, sino que se enmarca en un contexto educativo, el aula, el seminario y las tutorías, en el que el docente asume el papel de apoyo a ese proceso. La autonomía no significa trabajar solo, sino interactuar con el entorno y la sociedad para construir su propio conocimiento. También hay que señalar que esa autonomía no se da en el mismo grado a lo largo del proceso educativo. Cuánto mayor sea la experiencia del estudiante, mayor será su autonomía y menor el apoyo del docente. Para llevar a cabo este aprendizaje autónomo el estudiante debe desarrollar una serie de destrezas de aprendizaje. (p. 109)

Colén et al. (2006) hacen referencia al espacio educativo como espacio de aprendizaje, pero además es un espacio donde se produce interacciones entre profesores y estudiantes, pero sobre todo en el propio alumnado y esto provoca que se aproveche el aprendizaje colaborativo y dialógico, pero sobre todo es el aprendizaje colectivo e individual, fomentando y mejorando así la autonomía y potencialidad del estudiante del estudiante. La autonomía del estudiante, según los autores, es necesaria para reconocer y gestionar los factores de éxito en el propio aprendizaje, además de que ellos desarrollaran la capacidad de identificar las características de su estilo de aprendizaje, aprender de los propios errores y éxitos, gestionar el propio proceso, realizar actividades de autorregulación, etc.

Por último, los autores Maldonado-Sánchez et al. (2019) explican que en los estudiantes, respecto a esta competencia, existe actualmente una debilidad en el manejo y accesibilidad de la información. Esto es debido a que el estudiante recibe la información sin esfuerzo ninguno, y a la hora de comprender esta información proporcionada, muchos están por debajo de la media y esto es debido al escaso desarrollo de esta competencia. Debido a ello, cuando los estudiantes son evaluados presentan varias limitaciones y esto provoca exigencias sociales hacia el alumnado, con la finalidad de que estos adquieran dicha capacidad mencionada y les permitan adaptarse a esta sociedad cambiante, donde todo está en constante cambio y evolución. Debido a lo anterior comentado, dichos autores hacen referencia a la importancia de las estrategias educativas, las cuales están muy relacionadas con la toma de decisión del alumnado y, a su vez, con el desarrollo de esta competencia.

Esto es debido a que el alumnado necesita de estas estrategias para decidir cuál es la que se corresponde mejor con las exigencias y demandas sociales y respecto a las condiciones de la situación educativa. Gracias al desarrollo de estas estrategias educativas, el estudiante da muestras de ajustarse continuamente a los cambios y variaciones que se producen continuamente en la sociedad y esto provoca, a favor del estudiante, responder a las exigencias demandadas a nivel educativo, profesional y personal y alcanzar los objetivos a conseguir de la forma más eficaz posible.

Por otro lado, Maldonado-Sánchez et al. (2019) explican que es necesario en el estudiante el fortalecimiento del pensamiento crítico en todas sus manifestaciones, es decir, fortalecer los procesos de analizar, evaluar, llegar a conclusiones, emitir juicios de valores, encontrar y proponer soluciones a un problema determinado o a varios problemas, etc. Todas estas manifestaciones del pensamiento crítico no están desarrolladas en la mayoría del estudiante y esto provoca que no profundicen en el estudio del contenido y, por tanto, no pueda dar sus puntos de vista.

Debido a todo lo dicho anteriormente, veremos las diversas estrategias de aprendizaje que fomentan el desarrollo de la autonomía del estudiante y hablaremos sobre el autoaprendizaje autónomo. En cuanto a las estrategias según los autores Maldonado-Sánchez et al. (2019) son:

- Estrategias de adquisición de información, donde nos centramos en dos componentes claves, que son los objetivos de aprendizaje y los materiales para adquirir conocimientos. Cuando los materiales son claros pero los objetivos no, recurrimos a estrategias de exploración, donde recurrimos a estrategias relacionadas con la lectura superficial e ininterrumpida; Pero cuando los objetivos y el material son claros y están organizados, recurrimos a estrategias de fragmentación, donde recurrimos a estrategias como el subrayado de contenidos.
- Estrategias de codificación de información, con estas estrategias pasamos la información de la memoria a corto plazo a la memoria de largo plazo y para ello podemos recurrir a dos tipos de estrategia, llamadas estrategias nemotécnicas y estrategias de organización. Las estrategias nemotécnicas, son estrategias para organizar, estructurar y aprender la información según mediante códigos (rimas,

palabras claves, asociación mediante imágenes, metáforas etc.) y por otro lado tenemos las estrategias de organización que sirven para que el contenido sea significativo o manejable (autopreguntas, elaboración de resúmenes, diagramas, mapas conceptuales, etc.).

- Estrategias de recuperación de información, donde estas estrategias se usan para recuperar el conocimiento almacenado que no recordamos y nos encontramos con dos tipos de estrategias, las estrategias de búsqueda y las estrategias de generación de respuestas. En cuanto a la primera estrategia, se utiliza para organizar la información que tenemos en nuestra memoria y lo podemos hacer a través de palabras claves, metáforas, mapas conceptuales, etc; Y en cuanto a la segunda estrategia tiene la misma finalidad que la primera pero lo usan a través de otras estrategias como la ordenación o la redacción.
- Estrategias de apoyo a la información, son estrategias que apoyan y fortalecen a las estrategias nombradas anteriormente. Estas estrategias se dividen en estrategias meta-cognitivas, permitiendo que el estudiante cumpla con su aprendizaje de principio a fin a través del cumplimiento de sus objetivos propuestos; Las estrategias afectivas, donde a través de estas estrategias comprobamos el estado anímico del estudiante y vemos como afecta en su autonomía. La finalidad de estas estrategias es que el estudiante pueda controlar su ansiedad, su estrés, autoestima y autoeficacia. Por último están las estrategias sociales, que sirven para comprobar cómo el alumnado se enfrentan a diversas situaciones sociales como el afrontar un conflicto, como ayudan a sus compañeros, etc.

Por último descubriremos la importancia del autoaprendizaje autónomo, donde lo describiremos un poco, veremos los pilares donde se asienta este aprendizaje y sus competencias.

Según Cárcel en 2016 (como se citó en Maldonado-Sánchez et al., 2019) define el autoaprendizaje autónomo como un proceso que permite a la persona, en este caso al estudiante de secundaria, ser el dueño de su propio desarrollo mediante el uso de estrategias y herramientas que ellos prefieran para aprender y poner en práctica lo aprendido. Para Monereo en 2004 (como se citó en Maldonado-Sánchez et al., 2019) el autoaprendizaje es la capacidad que tiene, en este caso el estudiante de secundaria, de tomar decisiones para

relacionar su aprendizaje con objetivos y saber que decisiones tomar para la consecución de dichas metas. Por último hacemos mención al autor Martínez en 2014 (como se citó en Maldonado-Sánchez et al., 2019) que destaca la figura del pedagogo y de la pedagoga y lo relaciona con el autoaprendizaje, haciendo referencia a el esfuerzo que realiza el pedagogo o la pedagoga en ayudar al estudiante en desarrollar y fortalecer esta capacidad, con la finalidad de que estos estudiantes sean capaces de revisar, planificar, resolver y evaluar su propio aprendizaje.

En cuanto a los pilares que forman el autoaprendizaje del estudiante de secundaria y de toda persona, sin importar la edad, Aebli en 2001 (como se citó en Maldonado-Sánchez et al., 2019) explica la existencia de 3 pilares que componen el autoaprendizaje autónomo:

- La metacognición, este pilar nos ayudará de la importancia del saber relativo y no del saber teórico, en otras palabras, se hace referencia a que el estudiante indague y descubra sobre su proceso ideal y real de aprendizaje.
- La autoorientación, este pilar hace referencia a que el estudiante debe conocer el proceso y tener la capacidad de llevarlo a cabo mediante la autoinstrucción.
- El querer, se refiere a que el estudiante tiene que tener autodeterminación y motivación de que su proceso de aprendizaje es útil para el mismo y que solo él es dueño de usarlo, es decir, de que no lo use cuando alguien se lo pida o intente controlarlo, él es dueño de su aprendizaje.

Por último, veremos las competencias del autoaprendizaje autónomo según describe el autor Knowles en 1975 (como se citó en Maldonado-Sánchez et al., 2019), estas competencias son:

- Autogestión de la información y del conocimiento.
- Proactividad.
- Autoconocimiento.
- Responsabilidad.
- Autocontrol.
- Autorregulación de su proceso de aprendizaje.
- Autoconocimiento, fundamental para el autoaprendizaje.

## **4. Diseño del TFG**

Para la realización de dicho trabajo lo he establecido en diferentes etapas. La primera etapa se ha basado en la búsqueda de información sobre la temática de dicho trabajo para su debida fundamentación en el marco teórico. Esta información ha sido buscada por plataformas digitales, como Google Scholar, Dialnet, Scopus, etc. También ha habido material bibliográfica aportado por la tutora y además se han observado TFGs de otros compañeros y compañeras como material bibliográfico y comparativo para la fundamentación y justificación de dicho trabajo.

Por otra parte, la creación de la página web destinada para la inclusión de recursos on-line basados en la temática del trabajo, la mayoría de ellos han sido diseñados por invención propia y por observación, inspiración y derivación de la creación de nuevos recursos gracias a las visitas de páginas webs especializadas en material educativo y sobre el bienestar físico y mental para los adolescentes. Debido a ello la página web tendrá una introducción/presentación y dispondrá de apartados específicos para cada tipo de recursos, comentar además que esta página web sobre recursos on-line de la temática escogida será libre y gratuita para poder entrar y que todo el alumnado perteneciente a la ESO, provenga de donde provenga, pueda disponer de ella para lo que necesite, que en este caso es para obtener recursos sobre autocuidado emocional y autoaprendizaje .

### **4.1. Contextualización**

Este trabajo sobre la creación de recursos online sobre el autocuidado emocional y el autoaprendizaje para el alumnado de ESO se basará en la creación de una página web totalmente abierta y gratuita, es decir, una página web a libre disposición, centrada sobre todo para ayudar a cualquier estudiante en base a recursos totalmente online donde podrán trabajar y desarrollar su autocuidado emocional y aprender a desarrollar su capacidad de autoaprendizaje.

Esta página web se creará a través de la plataforma Google sites, una extensión de google donde te permitirá crear tu propio sitio web. En esta página web se creará de la siguiente forma. En la portada de la página web nos encontraremos el nombre y el logotipo de la página web y una pequeña introducción sobre lo que el alumnado de la ESO podrá aprender y trabajar en esta página web sobre el autocuidado emocional y el autoaprendizaje.

En la página web nos encontraremos dos apartados principales, un apartado para el autocuidado emocional y un apartado para el autoaprendizaje; y dentro de estos apartados nos encontraremos con subapartados referentes a los dos apartados principales. En los apartados principales tendremos una breve información sobre lo que es y cómo podemos trabajar cada competencia, con los objetivos principales de mejorar como persona en nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorar nuestra competencia de la autonomía estudiantil y cómo mejorar nuestra salud física y mental para tener un buen bienestar físico y mental.

En los subepígrafes de estos apartados principales de la página web, se hablará un poco sobre lo que se quiere mejorar en específico de dicha competencia. Por ejemplo: El apartado principal es el autocuidado emocional y sus subapartados son cómo tratar el estrés, la ansiedad y la autoestima, pues es en esos subapartados (estrés, ansiedad y autoestima) se expondrán recursos que te ayudarán a saber llevarlas y mejorar, así, tu autocuidado emocional.

## **4.2 Temporalización**

Esta propuesta no tiene una temporalización definida, ya que se trata de una página web que estará disponible en cualquier plataforma de búsqueda (Google, firefox, Microsoft edge, etc.) y estará allí a libre disposición del estudiante de la ESO que la necesite para trabajar las competencias nombradas con anterioridad.

## **4.3 Objetivos**

Esta propuesta está planteada y diseñada a nivel nacional de acuerdo con el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y más concretamente la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, que



introduce importantes cambios para la Educación Secundaria a nivel nacional y objetivos fijados por la Unión Europea y la UNESCO para la década 2020-2030.

A la hora de desarrollar esta propuesta sobre la creación de recursos online sobre autocuidado emocional, autoaprendizaje y autonomía en adolescentes tenemos que tener en cuenta, para la realización de esta propuesta, el área de competencia personal, social y aprender a aprender. En la descripción general de este área explica lo siguiente:

La competencia social, personal y aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Debido a lo mencionado anteriormente, junto a lo justificado en el marco teórico y atendiendo a los objetivos del TFG, los objetivos de dicha propuesta a conseguir con la realización de dicha propuesta son:

- Promover el desarrollo integral del alumnado.
- Fomentar en los adolescentes la importancia del autocuidado emocional en su vida diaria.
- Promover en el estudiante de ESO los recursos y estrategias necesarias para contribuir en el bienestar físico, mental y emocional.
- Fomentar la importancia de la competencia autoaprendizaje en el estudiante de ESO
- Promover en el estudiante de ESO la competencia autonomía para una mayor competencia de cara al futuro laboral y profesional del estudiante de ESO.

- Manejo de habilidades y estrategias para el fortalecimiento de dichas competencias en el alumnado de ESO.
- Promover en el estudiante de ESO los recursos y estrategias necesarias relacionadas con dichas competencias para hacer frente a la incertidumbre, complejidad y adaptarse a los cambios.

#### **4.4 Contenidos**

Respecto a los contenidos que se van a trabajar en esta propuesta, estos estarán coordinados y cohesionados con lo fundamentado en el marco teórico, con los objetivos a conseguir y propuestos anteriormente en la propuesta y estarán adaptados a dicho público, que en este caso es el alumnado de ESO, que son los principales destinatarios de esta propuesta . Dichos contenidos son:

- Pedagogía de los cuidados.
- Beneficios de trabajar en base a la Pedagogía de los cuidados.
- Autocuidado emocional.
- Beneficios que aporta el autocuidado emocional en el Bienestar físico y mental en el alumnado de ESO.
- Inteligencia emocional.
- Regulación emocional.
- Comprensión emocional.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Autoaprendizaje.
- Autonomía.

#### **4.5 Competencias**

Respecto a las competencias, vamos a tomar como referente las competencias elaboradas por los autores Mateos Hernández y Pérez Lancho (2016) y Solórzano-Mendoza (2017) basadas en los conocimientos de autores tales como Bisquerra (2003; 2005; 2007;

2009), De la Fuente, Franco y Mañas (2010), Pertegal et al. (2011), Marín, et al. (2006), Ramos et al. (2009), Fernández, et al. (2009), Gómez (2006), Hernández Mas (2006), Ibarra Saiz (2011) y Madera (2000) entre otros importantes autores. Dichas competencias son las siguientes:

### **Conciencia emocional:**

- Conocer fenomenológicamente e identificar cada una de las emociones y sentimientos y su función adaptativa.
- Expresión emocional: Ser capaz de expresar adecuadamente las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones empleando el vocabulario emocional adecuado dentro del contexto cultural en el que se esté.
- Identificar las propias emociones, distinguiendo entre evocadas y sentidas, y entre agradables y desagradables, y discriminando unas emociones de otras.
- Valorar la importancia del autoconocimiento emocional.
- Aceptar las propias limitaciones emocionales.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y conducta.

### **Autorregulación y disciplina emocional:**

- Comprender la importancia de la autorregulación de las emociones como manejo de las vivencias del desbordamiento del yo.
- Ser capaz de adquirir las habilidades, destrezas y actitudes necesarias para aprender a autorregular cada emoción sentida: miedo, ansiedad, tristeza, etc.
- Conocer qué es el mindfulness para realizar adecuadamente los ejercicios básicos.
- Ser capaz de expresar las emociones desagradables con asertividad.
- Gestionar las vivencias traumáticas: pensamientos recurrentes, conductas de evitación, duelo, etc.

### **Automotivación y actitud positiva ante la vida:**

- Automotivarse de forma intrínseca: por la curiosidad, la aceptación, etc.
- Ser capaz de optar por una actitud positiva ante la vida de manera continuada, más allá de las posibles oscilaciones del estado de ánimo y de las circunstancias coyunturales.

- Ser capaz de automotivarse desde la bondad, verdad, justicia, fraternidad, compasión y otros valores personales constructivos.

### **Autonomía Personal (Autogestión):**

- Responsabilidad: Ser capaz de tomar decisiones con implicación emocional asumiendo sus consecuencias, y de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- Gestión del tiempo: Desarrollar habilidades de gestión del tiempo, de planificación de tareas, etc.
- Crecimiento personal: Ser capaz de planificar los retos personales de crecimiento emocional.
- Disciplina emocional: Adquirir los hábitos diarios de entrenamiento y autoevaluación emocional.

### **Autoaprendizaje y Autonomía del estudiante de E.S.O.**

- Competencia para aprender a través del aprendizaje significativo.
- Competencia del pensamiento crítico.
- Competencia de comunicarse de modo correcto y eficaz según el contexto y destinatario.
- Competencia en las TICs.

## **4.6 Metodología**

La metodología que se ha llevado a cabo para la consecución de dicho TFG ha sido la siguiente. Para empezar este trabajo, la primera fase ha sido el planteamiento de unos objetivos para el TFG de acuerdo con el título, que es lo que se quiere conseguir. La segunda fase ha sido darle fundamentación a este trabajo, hemos empezado con un análisis y búsqueda exhaustiva de información sobre dichas competencias (autocuidado emocional, autoaprendizaje y autonomía) a través de obras de autores de gran nombre para corroborar y

fundamentar dicha información presentada en el TFG. Por consiguiente, se ha realizado un diseño del TFG estructurado en varias partes (Temporalización, objetivos, competencias, etc.). Por último, para la puesta en práctica de dicho TFG, basado en la creación de recursos online dedicados a dichas competencias, se ha creado una página web denominada “Take care yourself” la cual se ha estructurado en 4 apartados que son inicio, historia, autocuidado emocional y autoaprendizaje y autonomía. En el inicio, se plantea una breve presentación con lo que se quiere conseguir a través de dicha página web y los principales objetivos; en el apartado de historia se cuenta un poco como surgió esta idea; y en los apartados autocuidado emocional y autoaprendizaje y autonomía tienen dos subapartados denominados temporalización de los recursos y recursos. En la temporalización de los recursos se presenta el tiempo que conlleva realizar cada actividad y las competencias que se quieren adquirir, mientras que en el apartado de recursos están los recursos online explicados y expuestos para realizarse.

#### **4.7 Actividades**

Para el apartado de actividades, se ha realizado una página web denominada “*Take care yourself*” una página web creada para trabajar las competencias que se hace mención en dicho trabajo a través de las TICs. esta página web está formada por los siguientes componentes:

- Una página principal con el objetivo principal que se quiere conseguir con este proyecto y los objetivos principales derivados de las competencias mencionadas en dicho trabajo.
- Un módulo dedicado a la historia de dicho trabajo, el cómo se originó, quién es el fundador y la metodología que seguirá dicho proyecto.
- Un módulo dedicado a la competencia autocuidado emocional, la cual se divide en una página principal y dos submódulos. En la página principal nos encontramos los objetivos y finalidades a conseguir y unos vídeos de presentación dedicados a la importancia de dicha competencia. Un submódulo, donde presentamos los recursos a trabajar, sus objetivos y la temporalización de cada recurso; y el otro submódulo, donde se presentan las actividades a realizar.
- Un módulo dedicado al autoaprendizaje y a la autonomía y se compone de la misma manera que el anterior módulo mencionado.

Dejo por aquí en enlace de la página web para que se vean los resultados:

<https://sites.google.com/view/takecareyourself/autocuidado-emocional>

## 5. Conclusiones

Las conclusiones que sacamos después de haber realizado dicho trabajo son las siguientes:

- Tendríamos que llevar dicho trabajo de fin de grado a la práctica para comprobar su viabilidad.
- Teniendo en cuenta el poco tiempo que he tenido no he podido comprobar su viabilidad llevándolo a la práctica.
- Una vez que se haya llevado a la práctica se comprobará si los recursos son viables o tendremos que añadir o modificar algún tipo de recursos.
- Debido a que no se ha podido llevar a la práctica, no se ha podido realizar ni una temporalización para llevar a cabo el TFG ni una evaluación para evaluar dicho trabajo.
- Debido a que en la E.S.O. Se trabaja más de forma individual, se han hecho recursos tanto para trabajar de forma individual como de forma cooperativa para ir introduciendo al estudiante al trabajo cooperativo, algo fundamental.

## 6. Referencias bibliográficas

Álvarez Ruiz, M., Navarro Rognoni, J., & Pineda Sánchez-Garrido, T., (2022, 05 20). Cuidar es otra historia. Pedagogía de los cuidados. InteRed.  
<https://www.intered.org/es/recursos/cuidar-es-otra-historia>

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O., (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona, España: Faros.  
[https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)

Lema Soto, L. F., Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Tamayo Cardona, J. A., Rubio Sarria, A., & Botero Polanco, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida (12.ª ed., Vol. 3). Pensamiento Psicológico.  
file:///C:/Users/franc/OneDrive/Escritorio/Dialnet-ComportamientoYSaludDeLosJovenesUniversitariosSati-3091310.pdf

Díaz, A. D. C. A., & Hernández, V. P. A. (2007). Educación emocional una alternativa para evitar el fracaso escolar y social. Educación, 3(4), 81-95.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32306011/EDUCACION\\_AFECTIVA-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1653591824&Signature=DGOVFFpsvgwI8cdcaXiSiqzfJMLz-MwIa7xKs3ELdKdkcezpXj9ZiSRrs8mKmfNm1c8MNX-FT47rLjmAr3-qg0wGKRe9vVsTutaVoMMUBpC7iYLdR24lYaP7JxtKrbxNDktxRitVKFMzjlE3VBMT5cVI75fDBurPEmNxhp8XYwR63o5s0h80PgT3Az5-ts1O~MTv2jPSwIOSSkecvzMP9WRW8x1liOFYLR~8EAzRmCqycgKHR~bu84OOV~wfkL~y34VgkBjgS4qYgQslJLBJJDNH-xLiXIDLh6II6uhTLlcAllLh](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32306011/EDUCACION_AFECTIVA-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1653591824&Signature=DGOVFFpsvgwI8cdcaXiSiqzfJMLz-MwIa7xKs3ELdKdkcezpXj9ZiSRrs8mKmfNm1c8MNX-FT47rLjmAr3-qg0wGKRe9vVsTutaVoMMUBpC7iYLdR24lYaP7JxtKrbxNDktxRitVKFMzjlE3VBMT5cVI75fDBurPEmNxhp8XYwR63o5s0h80PgT3Az5-ts1O~MTv2jPSwIOSSkecvzMP9WRW8x1liOFYLR~8EAzRmCqycgKHR~bu84OOV~wfkL~y34VgkBjgS4qYgQslJLBJJDNH-xLiXIDLh6II6uhTLlcAllLh)

Antolínez Martínez, L. S., Ángel Serna, A. C., Cardozo Mercado, L. K., Corredor Salinas, V. M., López Hoyos, M. I., Sánchez Castellano, J. M., & Sorza Aguja, T. A., (2021, 12 10). HABILIDADES PARA LA VIDA Y AUTOCUIDADO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE GRADOS 7° A 9°, MAYORES DE 14 AÑOS. Repositorio Unbosque.

[https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6700/Antolinez\\_Martinez\\_Laura\\_Sof%  
c3%ada\\_2021.pdf.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6700/Antolinez_Martinez_Laura_Sof%c3%ada_2021.pdf.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Larios Rodríguez, M. C., (2020). Un estudio sobre el bienestar emocional en adolescentes: Un experimento acerca de la influencia del uso pasivo/activo en la percepción de emociones positivas y negativas. Universidad de Sevilla. Facultad Ciencias de la Educación.

[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/108197/Mar%  
c3%ada%20del%20Carmen%20Larios%20Rodr%  
c3%adguez%20Educ.%20Prim%2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/108197/Mar%c3%ada%20del%20Carmen%20Larios%20Rodr%c3%adguez%20Educ.%20Prim%2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Latorre Ariño, M., (2021). El autoaprendizaje. Universidad Marcelino Champagnat.

[https://marinolatorre.umch.edu.pe/wp-content/uploads/2021/03/124\\_EL-AUTO  
APRENDIZAJE.pdf](https://marinolatorre.umch.edu.pe/wp-content/uploads/2021/03/124_EL-AUTOAPRENDIZAJE.pdf)

Alaminos, M., Campos-Sánchez, A., Caracuel, M. D., Rodríguez-Morata, A., Rodríguez, M. A., & Rodríguez, I. A. (2009). Modelos didácticos para el autoaprendizaje. Actual Med, 94, 49-53.

[https://actualidadmedica.es/wp-content/uploads/777/pdf/007\\_Modelos\\_de\\_ap  
rendizaje.pdf](https://actualidadmedica.es/wp-content/uploads/777/pdf/007_Modelos_de_aprendizaje.pdf)

Reyna, D. A. Q., & González, J. I. R. (2010). EL AUTOAPRENDIZAJE EN LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA SUPERIOR. Opuntia Brava, 2(3), 21-36.  
file:///C:/Users/franc/OneDrive/Escritorio/489-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1032-1-10-20180914.pdf

Toro, J. R. (2004). La autonomía, el propósito de la educación. Revista de estudios sociales, (19), 119-124.

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n19/n19a11.pdf>

LEAL, C. L. (2005). Nuevos retos didácticos en el espacio europeo de educación superior: Autonomía del estudiante de traducción.

[http://www.aieti.eu/wp-content/uploads/AIETI\\_2\\_CLL\\_Retos.pdf](http://www.aieti.eu/wp-content/uploads/AIETI_2_CLL_Retos.pdf)



- Colén, M. T., Giné, N., & Imbernón, F. (2006). La carpeta de aprendizaje del alumnado universitario: la autonomía del estudiante en el proceso de aprendizaje. Octaedro-Universidad de Barcelona. Instituto de Ciencias de la Educación.  
[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/143978/1/COLEN-GINE-IMBERNON\\_La-carpeta-de-aprendizaje-del-alumnado-universitario\\_p.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/143978/1/COLEN-GINE-IMBERNON_La-carpeta-de-aprendizaje-del-alumnado-universitario_p.pdf)
- Maldonado-Sánchez, M., Aguinaga-Villegas, D., Nieto-Gamboa, J., Fonseca-Arellano, F., Shardin-Flores, L., Cadenillas-Albornoz, V., (2019). Estrategias de aprendizaje para el desarrollo de la autonomía de los estudiantes de secundaria. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 415-439.  
<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.290>
- Real Decreto N° 217. Ley Orgánica por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (29 de diciembre de diciembre de 2020).  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-4975-consolidado.pdf>
- Pérez-Fuentes, M. C., Gázquez, J. J., Molero, M. a. M., Martos, A., Simón, M. a. M., & Barragán, A. B., (2016). Variables psicológicas y educativas para la intervención en el ámbito escolar (Vol. 2). ASUNIVEP.  
[https://formacionasunivep.com/Vcice/files/libros/LIBRO\\_VARIABLES.pdf#page=142](https://formacionasunivep.com/Vcice/files/libros/LIBRO_VARIABLES.pdf#page=142)
- Solórzano-Mendoza, Y. D., (2017). Aprendizaje autónomo y competencias (Vol. 3). *Revista Científica Dominio de las Ciencias*.  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:X6AtpmDcoh0J:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5907382.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=es>
- Bohórquez Durango, E. y Pérez Rojano, M., (2018). Recursos educativos digitales para fortalecer el autocuidado en dos instituciones educativas del municipio de Sahagún-Córdoba . [en línea] Repositorio.upb.edu.co.  
<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/4765/Recursos%20educativos%20digitales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## **7. Anexos.**