

EL AUTOCONCEPTO EN JÓVENES CON MEDIDAS DE MEDIO ABIERTO EN JUSTICIA JUVENIL

Emérita Suárez Pérez

Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

RESUMEN:

El autoconcepto desempeña un papel fundamental en nuestra vida, puesto que está en la base del desarrollo de la personalidad, de nuestra manera de sentirnos, valorarnos y relacionarnos y, en definitiva, en la base de nuestra satisfacción vital, por lo que constituye un eje esencial para la felicidad. El trabajo tiene como objeto constatar la importancia de la evaluación y análisis de este constructo en los/las menores en cumplimiento de medidas judiciales, valorándolo como un aspecto importante a incluir en las intervenciones socioeducativas con ellos/as, de modo que contribuya a su desarrollo integral para una reinserción social eficaz y satisfactoria. Los resultados reflejan un autoconcepto general positivo en el grupo de muestra, aunque hay dimensiones que revelan la conveniencia de trabajar esas áreas específicas para su bienestar y adecuado ajuste psicosocial.

Palabras clave: Autoconcepto, bienestar, menores con medidas judiciales, adolescencia, conductas prosociales.

ABSTRACT:

The self-concept plays a fundamental role in our life, since it's in the base of the personality development, in our way of feeling, valueing, interacting and, definitely, in the base our satisfaction with life, so it constitutes an essential axis in our happiness. The purpose is to verify the importance of this construct's assessment and analysis in minors with judicial measures, valuating it as an important axis to include in the socio-educational interventions with them, so it can contribute to their comprehensive development in order to get an effective and satisfactory social reintegration. The results reveals a positive general self-concept in the sample group, although there are dimensions that reveal the convenience of working those specific areas for their well-being and appropriate psychosocial adjustment.

Key words: Self-concept, well-being, minor with judicial measures, adolescence, prosocial behaviour.

INTRODUCCIÓN

Numerosos estudios han constatado la importancia del autoconcepto como un factor clave en el desarrollo de la personalidad y el bienestar general de las personas, por todo lo que de él emana y se proyecta en las distintas áreas de nuestra vida. Como mencionan Vera y Zebadúa (citados por Cazalla y Molero, 2013), “el autoconcepto se considera una necesidad humana profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento y para la autorrealización” (p.44). Este concepto hace referencia a la imagen que las personas tenemos de nosotras mismas y nuestras capacidades, y se construye en función de las experiencias vividas, así como de las atribuciones que hacemos sobre estas experiencias. Baltasar et al. (2016) refieren sobre elmismo: “El autoconcepto está en la base del desarrollo personal, social y profesional y ligado a aspectos, como la satisfacción del sujeto consigo mismo y el éxito en los diferentes aspectos de la vida” (p. 70).

Una de las nociones más aceptadas del autoconcepto es la establecida por Shavelson et al. (1976), que lo definen como la percepción que una persona tiene de sí misma, formada a partir de las experiencias y relaciones con el medio. Se refieren al autoconcepto como un constructo jerárquico, multidimensional y “potencialmente importante y útil para explicar y predecir cómo una persona actúa” (Shavelson et al., 1976, p. 7). Siguiendo el modelo planteado por estos autores, el autoconcepto general está formado por el autoconcepto académico y el no académico y, este último a su vez, está formado por el físico, el social y el emocional. Por otro lado, Cazalla y Molero (2013), señalan igualmente la importancia del entorno indicando “las autopercepciones se desarrollan en un contexto social lo cual implica que el autoconcepto y su funcionamiento particular está vinculado al contexto inmediato” (p. 3). Es decir, vamos construyendo una creencia sobre nuestra forma de ser a partir de percepciones, fundamentalmente subjetivas, que actúan como un filtro, selec-

cionando y organizando la información, conformando una serie de esquemas y valoraciones sobre nosotros/as mismos/as y nuestro potencial.

Si el autoconcepto es fundamental para el desarrollo de la personalidad, resulta especialmente relevante en la etapa de la adolescencia, al tratarse de una de las más cruciales dentro del ciclo vital del ser humano en lo que a cambios y configuración de la personalidad se refiere y, durante la cual, se va conformando una dirección en la vida. Se trata de un periodo de crecimiento rápido y de profundos cambios a nivel biológico, psicológico, comportamental, emocional y social (Viejo y Ortega, 2015). Todos estos cambios requieren un ajuste y readaptación continua, lo que genera cambios en el carácter y el desarrollo de nuevas conductas. Esta etapa implica, así mismo, la toma de una serie de decisiones que incidirán a lo largo de la vida adulta. En todas estas decisiones estará de base la confianza y la valoración de las propias cualidades, por lo que es fundamental que el autoconcepto esté lo más ajustado posible, ya que supone un recurso personal y emocional importante que repercutirá en el proceso educativo y vital. Fuentes et al. (2011), constatan que un “mayor autoconcepto coincide con un mayor ajuste psicológico, una buena competencia personal y menos problemas comportamentales” (p. 7).

Desde la perspectiva de la intervención con menores en cumplimiento de medidas judiciales, un autoconcepto ajustado supone un factor de protección frente al desarrollo de conductas delincuenciales, y la inclusión del trabajo con el mismo en los programas de intervención constituyen un elemento que influirá positivamente en el bienestar general del sujeto y en sus conductas adaptativas (Garaigordobil et al., 2008). Estos/as chicos/as están al amparo de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, la cual regula la responsabilidad penal de los/las menores mayores de 14 años y menores de 18. Esta Ley tiene una naturaleza sancionadora-educativa, cuyo ob-

jeto principal es promover el desarrollo de la responsabilidad, así como la reinserción social a través del fomento de competencias sociales. Consideramos que el trabajo para contribuir a un ajuste adecuado del autoconcepto, encaja dentro de la labor para conseguir estos objetivos.

Existe una relación constatada entre el autoconcepto y comportamientos antisociales, puesto que una imagen negativa de sí mismo/a se asocia a factores de riesgo y a conductas delincuenciales. Como se señala desde la teoría del control social de Reckless (citado por De Armas, 2004a, p. 142), “una visión positiva de sí mismo aísla al joven de los impulsos y atracciones hacia la delincuencia”. Torregrosa et al. (2011), lo corroboran y resaltan la importancia de trabajar este constructo en programas de intervención con los/las menores. Por otro lado, existe un consenso respecto a su relevancia en la etapa de la adolescencia, “jugando un papel importante en el desarrollo de comportamientos prosociales” (Murteira y Vale, 2017, p. 159).

En cuanto a los diferentes dominios del autoconcepto, citaremos en primer lugar la dimensión académica, la cual, hace referencia a la percepción que tiene la persona sobre sus capacidades para afrontar las tareas escolares y que se subdivide, a su vez, en la idea que tiene sobre su competencia en las distintas materias. Esta percepción repercutirá en su éxito académico: a menor autoconcepto, menor rendimiento escolar y viceversa (Álvarez et al., 2015; Murteira y Vale, 2017). Así lo confirman también Fernández et al. (2019), quienes señalan que “el autoconcepto es una variable crucial en el ajuste del alumnado” (p. 165).

Dentro de este apartado, consideramos fundamental mencionar la vinculación entre el autoconcepto académico y el familiar, dada la gran influencia de este último en el éxito escolar. No hay duda de que el contexto familiar y el estilo educativo parental son aspectos decisivos en el desarrollo del autoconcepto. Ramos et al. (2016) lo constatan en su

estudio, y resaltan la importancia del contexto familiar y su papel clave en el desarrollo de un autoconcepto que actúe como reforzador positivo para el ajuste escolar y las habilidades sociales. En línea similar, Vázquez-Figueiredo et al. (2013), señalan la relevancia de potenciar tanto el autoconcepto familiar como el escolar, como factor de protección y prevención de la conducta delictiva.

Por otro lado, si la dimensión académica del autoconcepto no está ajustada, difícilmente lo estará la laboral, puesto que la falta de confianza en nuestras capacidades, dificultará el proceso para el desarrollo y desenvolvimiento profesional: “el *sentirse capaz* es la pieza de partida para incrementar la intensidad de la acción formativa” (Fernández y Cid, 2016, p. 24). Sin confianza en nosotros/as mismos/as, carecemos de un recurso fundamental para afrontar desafíos y avanzar en la dirección hacia nuestras metas. Así mismo, Puente y Santos de Souza (2018), indican que el conjunto de percepciones que tiene la persona de sí misma influye en su comportamiento en la actividad profesional, así como en su implicación y manera de relacionarse con el resto del equipo. Por otra parte, teniendo en cuenta la relevancia de los programas para la reinserción sociolaboral en las intervenciones con jóvenes en cumplimiento de medidas judiciales (Muñoz y Gelabert, 2016), hace que el ajuste adecuado de esta dimensión sea crucial.

Con respecto al autoconcepto social, este refleja la autoevaluación que las personas realizamos sobre las conductas activadas según qué situaciones sociales se afronten, y está formado por tres dimensiones: la *aceptación social*, la *competencia social* y la *responsabilidad social* (Goñi y Fernández, 2007). Por lo tanto, se asocia de forma importante con rasgos psicológicos como la sociabilidad, la responsabilidad y la estabilidad emocional, lo que pone de manifiesto la relación entre el autoconcepto y el desarrollo de habilidades sociales (Goñi, 2009, p. 55). Un autoconcepto adecuado supone así mismo, un factor de

protección que minimiza el riesgo de dejarse llevar por el grupo de iguales, especialmente en la adolescencia, donde estas relaciones tienen mucho que ver con el desarrollo social (Ibarra, 2019; Levey et al., 2019).

En cuanto al autoconcepto físico, entendido como la percepción del aspecto y condición física propia, juega también un papel importante en la satisfacción personal. Actualmente se le concede una valoración especial al físico, asociándolo como un elemento importante para el éxito en la vida (Goñi, 2009, p.59) y existiendo en este sentido una fuerte presión social, especialmente, hacia las mujeres. La sociedad condiciona, a través de sus estereotipos, marcando unos ideales de belleza que determinarán la relevancia que el/la adolescente concederá a esta parte del autoconcepto.

Dentro del autoconcepto físico general, se distinguen cuatro factores: la *habilidad física*, la *condición física*, el *atractivo físico* y la *fuerza* (Fox y Corbin, 1989). Estas variables se asocian a distintos aspectos que conforman un todo sobre la autopercepción física y que influyen en la valoración general del propio concepto.

Finalmente, el autoconcepto emocional, se refiere a la percepción de la persona sobre su estado emocional, sus sentimientos de satisfacción, y al afrontamiento de situaciones con cierto grado de compromiso e implicación (García y Musito, 2014). Un autoconcepto pobre se correlaciona con mayores niveles de estrés y ansiedad (Guerrero et al., 2019). En relación a los/las adolescentes, el aprendizaje para una adecuada gestión de las emociones es fundamental, en especial en aquellos/as menores que estén en conflicto con la ley (Gutiérrez y Expósito, 2015). Así lo refrenda Koiv (2016), quien señala la importancia del trabajo con la dimensión emocional del autoconcepto en las intervenciones con menores en cumplimiento de medidas judiciales, de modo que facilite el desarrollo de habilidades socioemocionales y la adquisición de

respuestas adaptativas adecuadas, así como una perspectiva vital motivadora.

Todo lo expuesto, consideramos que confirma la relevancia del autoconcepto como una base fundamental para el desarrollo personal, profesional y social de las personas. Su importancia e influencia constatada en el desarrollo de conductas y actitudes, es lo que nos ha guiado para la realización de este estudio con menores en cumplimiento de medidas judiciales. El análisis de cada una de las dimensiones, nos ayudará a elaborar un itinerario más preciso para cada menor, en función de los resultados que se obtengan. La actuación para la mejora en cualquiera de las dimensiones en las que se detecte carencia, incidirá en el autoconcepto global y en su bienestar (Vázquez et al., 2008).

1. MÉTODO

El estudio que hemos desarrollado es de tipo transversal, con metodología de carácter cuantitativo y relacional. Los objetivos han sido ideados en función de las dimensiones que componen el autoconcepto.

Objetivo general:

- Analizar el autoconcepto de los/las menores de Justicia Juvenil.

Objetivos específicos:

- Averiguar el autoconcepto académico/laboral en los/las chicos/as de Justicia Juvenil.
- Estudiar el autoconcepto social en los/las chicos/as de Justicia Juvenil.
- Detectar el autoconcepto emocional en los/las chicos/as de Justicia Juvenil.
- Indagar sobre el autoconcepto familiar en los/las chicos/as de Justicia Juvenil.
- Analizar el autoconcepto físico en los/las chicos/as de Justicia Juvenil.
- Investigar el autoconcepto general en los/las chicos/as de Justicia Juvenil.

1.1 Muestra

La muestra está constituida por un grupo de menores que actualmente están cumpliendo medidas judiciales de medio abierto.

El grupo lo componen un total de 32 menores de los que, 22 son varones y 10 son mujeres. En la tabla 1 se refleja la distribución según las variables sexo y edad:

Tabla 1. Menores de Justicia Juvenil según sexo y edad

SEXO	EDAD		15	16	17	18	19	Total
	Chicos	Recuento	4	3	4	7	4	22
% dentro de		100,0%	60,0%	44,4%	77,8%	80,0%	68,8%	
Chicas	Recuento	0	2	5	2	1	10	
	% dentro de	0,0%	40,0%	55,6%	22,2%	20,0%	31,2%	
Total	Recuento	4	5	9	9	5	32	
	% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

La muestra está compuesta mayoritariamente por chicos, quienes representan un 70,4% del total. Con respecto a la variable edad, existe en el caso de los chicos mayoría en el rango entre los 18 y 19 años, mientras que en las chicas el porcentaje más alto se sitúa en el de los 17 años. En el tramo de 15 años, el 100% son chicos.

1.2 Hipótesis y principales variables del estudio

La hipótesis que nos planteamos es que la construcción de las dimensiones del autoconcepto es diferente en los/las adolescentes que están cumpliendo medidas de medio abierto en Justicia Juvenil.

Las variables que hemos contemplado son, por un lado, las relativas a las dimensiones académica/laboral, social, física, emocional y familiar del autoconcepto y, por otro lado, las concernientes a las variables sexo y edad de los/las menores.

1.3 Técnicas e instrumento de recogida de datos

El instrumento que hemos utilizado es el cuestionario *AFA5* (Autoconcepto Forma 5) propuesto por García y Musitu (2014), que evalúa las cinco dimensiones del constructo. Consta de 30 preguntas con 6 ítems de cada

uno de los dominios, distribuidas de forma aleatoria. La elección de este instrumento viene motivada por la verificación del mismo como eficaz y fiable a través de diversos estudios, y en diferentes muestras poblacionales como, por ejemplo, el realizado por Riquelme y Riquelme (2011), quienes lo señalan como un modelo "con una adecuada aproximación de datos y una adecuada calidad psicométrica" (p. 101).

Técnica de análisis de datos

Para el análisis de los resultados hemos utilizado la estadística descriptiva.

1.4 Procedimiento

En primer lugar, se solicitó autorización a la coordinadora del centro para poder realizar los cuestionarios con los/las chicas. Dichos cuestionarios fueron rellenados de manera individual, previa información sobre su uso exclusivo para este estudio, y recalando la confidencialidad del mismo, al tratarse de un cuestionario en el que únicamente se reflejan los datos de sexo y edad de la persona. A cada menor se le pidió que se tomara el tiempo necesario para rellenarlo con calma, e insistiendo en la importancia de responder con sinceridad. Una vez recogidos todos los cuestionarios realizados, se procedió al registro de los resultados para su posterior análisis.

2. RESULTADOS

En este apartado describiremos los datos, analizándolos según los objetivos específicos planteados.

La tabla 2 aporta los resultados obtenidos con respecto a la dimensión académica/laboral:

Tabla 2. Análisis del autoconcepto académico laboral en los/las chicos/as de Justicia Juvenil

Escala Académico/Laboral						
SEXO			Autoconcepto bajo	Autoconcepto medio	Autoconcepto alto	Total
	SEXO	Chicos	Recuento	3	13	6
% dentro de SEXO			13,6%	59,1%	27,3%	100,0%
Chicas		Recuento	3	1	6	10
		% dentro de SEXO	30,0%	10,0%	60,0%	100,0%
Total	Recuento	6	14	12	32	
	% dentro de SEXO	18,8%	43,8%	37,5%	100,0%	

En estos datos, podemos observar que hay diferencia según la variable sexo. Las chicas reflejan un nivel de autoconcepto más elevado, mientras que los chicos, en su mayoría, manifiestan un autoconcepto académico/laboral medio (60%). En relación al por-

centaje global se observa que casi la mitad (43,8%) tiene autoconcepto medio.

En cuanto a la escala social, mostramos los resultados en la tabla 3, en la que también vemos diferencias según el sexo:

Tabla 3. Análisis del autoconcepto social en los/las chicos/as de Justicia Juvenil

Escala Social					
SEXO			Autoconcepto medio	Autoconcepto alto	Total
	SEXO	Chicos	Recuento	4	18
% dentro de SEXO			18,2%	81,8%	100,0%
Chicas		Recuento	6	4	10
		% dentro de SEXO	60,0%	40,0%	100,0%
Total	Recuento	10	22	32	
	% dentro de SEXO	31,2%	68,8%	100,0%	

Los datos de esta tabla reflejan un autoconcepto más elevado en los chicos, llegando a obtener casi un 82%, frente a las chicas

quienes, poco más de la mitad (60%), presentan autoconcepto medio. El porcentaje elevado de los chicos hace que la media del

total también suba, situándola en un auto-concepto alto. Con respecto al tercer objetivo de nuestro estudio, para detectar el nivel de

autoconcepto emocional de los/las menores, mostramos los resultados en la tabla 4:

Tabla 4. Análisis del autoconcepto emocional en los/las chicos/as de Justicia Juvenil

		Escala Emocional			
SEXO			Autoconcepto medio	Autoconcepto alto	Total
		Chicos	Recuento	0	22
% dentro de SEXO	0,0%		100,0%	100,0%	
Chicas	Recuento	1	9	10	
	% dentro de SEXO	10,0%	90,0%	100,0%	
Total	Recuento	1	31	32	
	% dentro de SEXO	3,1%	96,9%	100,0%	

En estos datos se observa que tanto chicos como chicas están en una misma línea con respecto a esta dimensión, reflejando un autoconcepto alto.

En relación a la escala familiar, podemos ver los resultados en la tabla 5:

Tabla 5. Análisis del autoconcepto familiar en los/las chicos/as de Justicia Juvenil

		Escala Familiar			
SEXO			Autoconcepto medio	Autoconcepto alto	Total
		Chicos	Recuento	3	19
% dentro de SEXO	13,6%		86,4%	100,0%	
Chicas	Recuento	4	6	10	
	% dentro de SEXO	40,0%	60,0%	100,0%	
Total	Recuento	7	25	32	
	% dentro de SEXO	21,9%	78,1%	100,0%	

Aquí destacamos el porcentaje del 78% en el total de la muestra, que refleja un autoconcepto elevado en la mayoría. El porcentaje más llamativo es de los chicos, que se sitúa en un 86,4%. En las chicas, en cambio, está más igualado, aunque también hay mayor

porcentaje en el autoconcepto elevado. En lo referente a la dimensión física, los resultados están más divididos entre los distintos niveles del autoconcepto, como podemos ver en la siguiente tabla (6):

Tabla 6. Análisis del autoconcepto físico en los/las chicos/as de Justicia Juvenil

Escala Física						
SEXO			Autoconcepto bajo	Autoconcepto medio	Autoconcepto alto	Total
	SEXO	Chicos	Recuento	1	5	16
% dentro de SEXO			4,5%	22,7%	72,7%	100,0%
Chicas		Recuento	1	7	2	10
		% dentro de SEXO	10,0%	70,0%	20,0%	100,0%
Total	Recuento	2	12	18	32	
	% dentro de SEXO	6,2%	37,5%	56,2%	100,0%	

En estos datos destaca el nivel alto de satisfacción con su físico en el caso de los chicos, con un 72,7%, mientras que en las chicas, prácticamente el mismo porcentaje se sitúa en el nivel medio (70%).

Por último, referente al autoconcepto global, podemos ver datos en la tabla 7:

Tabla 7. Análisis del autoconcepto general en los/las chicos/as de Justicia Juvenil

Total Escala Autoconcepto					
SEXO			Autoconcepto medio	Autoconcepto alto	Total
	Chicos	Recuento	3	19	22
		% dentro de SEXO	13,6%	86,4%	100,0%
		% del total	9,4%	54,4%	68,8%
	Chicas	Recuento	3	7	10
		% dentro de SEXO	30,0%	70,0%	100,0%
		% del total	9,4%	21,9	31,2%
	Total	Recuento	6	26	32
		% dentro de SEXO	18,8%	81,2%	100,0%
		% del total	18,8%	81,2%	100,0%

Los resultados muestran un autoconcepto global positivo, reflejando porcentajes similares tanto en los chicos como en las chicas.

Esta media ha subido, principalmente, por los resultados obtenidos en la dimensión emocional.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Destacamos en primer lugar el resultado referente al autoconcepto académico-laboral, al ser la dimensión en la que en estos/as menores presentan un nivel más bajo de autoconcepto en comparación con los otros dominios. Estos resultados están en consonancia con los estudios que señalan que en la adolescencia se produce un descenso en el autoconcepto académico, así como que en las chicas suele darse mayor ajuste escolar que en los chicos (Fernández et al., 2019).

En cuanto al segundo objetivo, los resultados obtenidos muestran que estos/as menores presentan una percepción alta de sus habilidades y competencias sociales. Consideramos que estos datos presentan cierta subjetividad no solo por los diferentes factores que configuran esta dimensión, sino por la posible identificación con conductas aprendidas conformes a reglas o valores sociales de su contexto: "La identificación y percepción de las conductas no éticas que realizan terceros así como la propia ética de la persona puede considerarse una habilidad social" (Gutiérrez y Expósito, 2015, p.45). Naturalmente, dada la complejidad y los diferentes factores que intervienen, no se puede establecer como explicación absoluta.

En cuanto a la parte emocional, los resultados contradicen los diversos estudios que ponen de relieve la dificultad de los/las adolescentes en la gestión de emociones, especialmente en los/las que se encuentran en conflicto social (Guerrero et al., 2019; Koiv, 2016; Murteira y Vale, 2017; Gutiérrez y Expósito, 2015). En este sentido, referimos el estudio de Vilariño et al. (2013), en el que señalan la dificultad en la identificación y comprensión de su propio estado emocional que a veces presentan los/las menores, lo cual podría estar relacionado con el resultado que aquí se refleja. Asimismo, contradice lo que pudimos observar a través de nuestra experiencia directa en la intervención con estos/as menores, y constatar la dificultad que tienen a la hora de reconocer y gestionar sus emociones, por lo que señalamos la po-

sibilidad de que respondieran en función de lo que consideraron que se esperaba de sus respuestas.

En relación a la dimensión física, podemos ver cómo las chicas presentan menor satisfacción con su físico que los chicos, lo cual correlaciona positivamente con los resultados obtenidos en la escala social, ya que la mejora del autoconcepto físico está fuertemente vinculada a la mejora en la percepción social de los/las adolescentes (Martínez y González, 2017). Estos resultados evidencian también el hecho de que, en nuestra sociedad, la mujer sufre mayor presión en cuanto a las exigencias del aspecto físico.

No podemos finalizar este apartado sin mencionar que, según los resultados obtenidos, queda constatada la hipótesis que nos hemos planteado en nuestro estudio ya que, para cada objetivo planteado, los resultados han sido diferentes entre los y las adolescentes que están cumpliendo una medida judicial de medio abierto en Justicia Juvenil. Por último, consideramos que, a pesar de sus limitaciones, este estudio constata la importancia y la utilidad de incluir el análisis y evaluación del mismo, de modo que pueda suponer un refuerzo positivo para el desarrollo de competencias personales y sociales.

4. ORIENTACIONES O LÍNEAS DE ACTUACIÓN

El objeto principal de este estudio ha sido analizar el autoconcepto en los/las menores que forman la muestra, entendiendo este como un eje esencial para el desarrollo de la personalidad y el bienestar. Efectivamente se han detectado carencias en algunos dominios que sería conveniente abordar. Apuntamos a la necesidad de trabajar el autoconcepto en las dimensiones académico/laboral, especialmente con los chicos. Como señalan Muñoz y Gelabert (2016), "los programas de orientación laboral para menores que cumplen o han cumplido una medida judicial de reforma son decisivos" (p. 150). Si hay carencia en esta dimensión, supondrá un fuerte hándicap que se interpondrá en las interven-

ciones e itinerarios de formación para una inserción sociolaboral eficaz. En las chicas, sería conveniente reforzar, especialmente, el autoconcepto físico y el social.

Cara al trabajo con este constructo, consideramos oportuno proponer la inclusión de la práctica de yoga como una actividad que complementa y apoya a las actividades del programa individualizado. Se trata de una disciplina esencialmente educativa, cuya base es la meditación, entendida esta como el cultivo de la atención al momento presente. Esta disciplina está científicamente demostrada como eficaz para promover cambios fisiológicos que se traducen, entre otros beneficios, en mayor autorregulación emocional, reducción de estrés y mejora en el funcionamiento cognitivo, así como en el desarrollo de nuevas conductas (Gothe, et al. 2019).

Diversos estudios avalan su utilidad en el trabajo con adolescentes. Uno de ellos, sobre la aplicación de este método en la intervención con menores en cumplimiento de medidas, es el llevado a cabo por De Armas (2004b), y en el que quedaron demostrados los resultados positivos de la actividad, siendo valorada como una adecuada herramienta de intervención socioeducativa. La práctica de yoga, entendida y aplicada como proceso de cambio, fomenta el ajuste y la resiliencia (Gómez et al., 2019). Por otro lado, contribuye al desarrollo de la salud física, fomenta su cuidado, así como el respeto y la valoración del propio físico, por lo que es muy recomendable en la adolescencia, debido a todos los cambios que suceden durante esta etapa. A su vez, la práctica de la meditación, promueve la introspección y el autoconocimiento, lo que facilita la transformación personal (De Rivera, 2017, p.79). Por último, como señalan Gómez et al. (2019), puede resultar como una medida preventiva frente a la ansiedad y la depresión: "La reducción en depresión se relacionó con el aumento en autocompasión y la reducción en ansiedad con el aumento en actuar con conciencia" (p. 5).

En definitiva, hablamos de una herramienta que promueve, no solo la salud física, mental y emocional, sino el desarrollo de la conciencia. No es posible la construcción de una base sólida y sana, sin una buena relación conmigo mismo/a y con las otras personas, es decir, desde el principio de interdependencia. Esto favorecerá la reinserción social de la persona como un ser consciente y valioso tanto para sí mismo como para la sociedad.

REFERENCIAS

- Baltasar, D. M., Sánchez, S. y Guerrero, E. (2016). Autoconcepto académico: modalidades de escolarización, repeticiones de curso y sexo. *Campo Abierto. Revista de Educación*, 35, (2), 69-82. <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2214>
- Cazalla, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, 10, 43-64. <https://150.214.170.182/index.php/reid/issue/view/94/2>
- De Armas, M. (2004a). *Hacia la intervención socioeducativa en el proceso de adaptación social*. DULAC edicions.
- De Armas, M. (2004b). Intervención socioeducativa en la actividad de yoga: Valoración de una experiencia. En R.E. Valle Flores y E.J. Díez Guiérrez (coords), *Educación y diversidad: comunidades educativas*. II Congreso Internacional, XXI Jornadas de Universidades y Educación Especial, Universidad de León, España.
- De Rivera, L. (2017). *Autogenics 3.0. La Nueva Vía al Mindfulness y la Meditación*. Instituto de Psicoterapia e Investigación psicósomática.
- Fernández, D. y Cid, X.M. (2016). La educación social en la inserción sociolaboral con jóvenes en dificultad social. *RES, Revista de Educación Social*, 23, 15-27. <http://www.eduso.net/res/winarcdoc.php?id=787>
- Fernández, O., Goñi, E., Camino, I. y Zubeldia, M. (2019). Ajuste escolar y autoconcepto académico en la Educación Secundaria. *Revista de Investigación Educativa*, 37, (1), 163-179. <https://revistas.um.es/rie/article/view/308651>

- Fernández, O., Ramos, E., Goñi, E. y Rodríguez A. (2020). The role of social support in school adjustment during Secondary Education. *Psicothema*, 32, (1), 100-107. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=4581>
- Fox, K. y Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, (4), 408-430. https://www.researchgate.net/publication/232504556_The_Physical_Self-Perception_Profile_Development_and_Preliminary_Validation
- Fuentes, M.C., García, J.F., Gracia, E. y Lila, M. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23, (1), p. 7-12. <http://www.psicothema.com/pdf/3842.pdf>
- Garaigordobil, M., Pérez, J.I y Mozaz, M. (2008). Self-concept, Self-Esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 20 (1), 114-123. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3436>
- García, F. y Musitu, G. (2014). *AF5. Autoconcepto Forma 5*. TEA Ediciones.
- Gómez, J., Calvete, E., Orue, E., Fernández, L., Royuela, E. y Prieto, A. (2019). El programa de mindfulness "Aprendiendo a Respirar" en adolescentes haciendo la transición a la universidad: Ensayo piloto controlado aleatorizado. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6, (3), 1-7. <https://www.revistatapcna.com/sites/default/files/1913.1.pdf>
- Goñi, A. (2009). *El autoconcepto físico. Psicología y educación*. Ediciones Pirámide.
- Goñi, Eider. ; Fernández, A. (2007). Los dominios social y personal del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 12 (2), 179-194. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17512202>
- Gothe, N., Khan, I., Hayes, J. Erlenbach, E. Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. *IOS Press ContentLibrary*, 5, 1, 105-122. <https://content.iospress.com/download/brain-plasticity/bpl190084?id=brain-plasticity%2Fbpl190084>
- Guerrero, E., Sánchez, S., Moreno, J.M., Sosa, D. y Durán, M.A. (2019). El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 27, (3), 455-476. https://www.researchgate.net/publication/338096341_El_autoconcepto_y_su_relacion_con_la_inteligencia_emocional_y_la_ansiiedad
- Gutiérrez, M. y Expósito, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *REOP Revista Española de orientación y Psicopedagogía*, 26, (2), 42-58. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>
- Ibarra, E. (2019). Evolución del autoconcepto social durante la adolescencia. ¿Qué cambia?. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 9 (18), 20-35. <http://revistacecip.com/index.php/recipe/article/view/185>
- Koiv, K. (2016). Perceived multiple emotional self-concepts in groups of juvenile delinquents and nondelinquents. *Procedia – Social And Behavioral Sciences*, 217, 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.023>
- Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. *Boletín Oficial del Estado*, 11, de 13 de enero de 2000. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2000/BOE-A-2000-641-consolidado.pdf>
- Levey, E.K.V., Garandeanu, C.F., Meeus, W. y Branje, S. (2019). The Longitudinal Role of Self-Concept Clarity and Best Friend Delinquency in Adolescent Delinquent Behaviour. *Journal of Youth Adolescence*, 48, 1068-1087. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00997-1>
- Martínez, F. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista iberoamericana de educación*, 73, (1), 87-108. <https://rieoei.org/historico/documentos/7719.pdf>
- Muñoz, A. y Gelabert, M. (2016). La emancipación de los jóvenes en conflicto social, en les Illes Balears. *RES, Revista de Educación Social*, 23, 147-162. <http://www.eduso.net/res/winarcdoc.php?id=795>
- Murteira, A., Vale, M.D.L. (2017). Portuguese juvenile delinquents: An exploratory study from a sample of institutionalized young offenders. *Análise Psicológica*, 35, (2), 157-170. https://www.researchgate.net/publication/317711243_Portuguese_juvenile_delinquents_An_exploratory_study_from_a_sample_of_institutionalized_young_offenders
- Puente, K. y Santos de Souza, M.G. (2018). Professional self-concept: Prediction of teamwork commitment. *Revista de Psicología*,

- 36 (2), 465-490. <https://doi.org/10.18800/psico.201808.003>
- Riquelme, E. y Riquelme, P. (2011). Análisis psicométrico confirmatorio de la medida multidimensional del Test de Autoconcepto Forma 5 en español, (AF5), enestudiantes universitarios de Chile. *Psicología, Saúde & Doenças*, 12 (1), 91- 103.https://www.researchgate.net/publication/237033571_Analisis_Psicometrico_confirmatorio_de_la_medida_multidimensional_del_Test_de_Autoconcepto_Forma_5_en_Espanol_AF5_en_estudiantes_Universitarios_de_Chile#fullTextFileContent
 - Ramos, E., Rodríguez, A., Fernández, A., Goñi, E. Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 166-174. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260016000053>
 - Shavelson, R., Hubner, J. y Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46, (3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
 - Torregrosa, M., Ingles, C. y Garcia-Fernandez, J.M. (2011). Aggressive Behavior as a Predictor of Self-Concept: A Study with a Sample of Spanish Compulsory Secondary Education Students. *Psychosocial Intervention*, 20, (2) 201-212. <https://dx.doi.org/10.5093/in2011v-20n2a8>
 - Vázquez, M.J., Mohamed-Mohan, L. y Vilariño, M. (2008). Autoconcepto y comportamiento antisocial: menores infractores vs. menores normativos. *Revista Galega de Cooperación Científica Iberoamericana* (16). <https://www.usc.gal/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/uforense/descargas/Autoconcepto-y-comportamiento-anti-social-menores-infractores-vs.-menores-normativos.pdf>
 - Vázquez-Figueiredo, M.J., Novo, M., Vilariño, M., Carracedo, S. (2013). El autoconcepto como factor diferencial en la carrera delictiva de los menores. En F. Expósito, I. Valor-Segura, M. Vilariño, y A. Palmer (Eds.), *Colección de Psicología y Ley nº 11*, 263-268. Granada: Sociedad Española de Psicología Jurídica y Forense. https://www.researchgate.net/publication/275098803_EL_AUTOCONCEPTO_COMO_FACTOR_DIFERENCIAL_EN_LA_CARRERA_DELICTIVA_DE_LOS_MENORES/related
 - Viejo, C. y Ortega, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 7, (2), 109-118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360213>
 - Vilariño, M., Amado, B. y Alves, C. (2013). Menores infractores, un estudio de caso de los factores de riesgo. *Anuario de psicología jurídica*, 23, 39-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4393989>