

# Implementación de un programa de Gimnasia Acrobática en Educación Secundaria para la mejora del autoconcepto

## Implementation of acrobatic gymnastics in Secondary Education for the improvement of self-concept

\*Xoana Reguera López de la Osa y \*\*Águeda Gutiérrez-Sánchez,

\*Escuela Universitaria San Pablo CEU, \*\*Universidad de Vigo

**Resumen.** En este artículo se presenta una propuesta educativa para trabajar las conductas prosociales como el liderazgo, la jovialidad, la sensibilidad social, el respeto y el autocontrol a través de las variables que están relacionadas de una manera directa con la Gimnasia Acrobática (esfuerzo, comunicación, cooperación, expresión emocional y creatividad). Con el fin de mejorar la convivencia en las aulas y centros escolares, preparando a los jóvenes para su incorporación a la vida activa y social de forma participativa y responsable. Se realizó un estudio de caso a 36 participantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) con edades comprendidas entre los 14 y 17 años. Para comprobar la validez del programa se midieron los niveles de autoconcepto a través del cuestionario Autoconcepto Forma 5 (AF5). Los resultados obtenidos, de la prueba pre-test y post-test, fueron analizados a través de la prueba t de Student en la que se encontraron diferencias significativas. Se concluye que la Gimnasia Acrobática mejora los niveles de autoconcepto en aquellos sujetos con problemas físicos y/o emocionales ya que el discente, al sentirse partícipe de la actividad que está realizando, al tener que organizarse y cooperar con sus compañeros, se siente orgulloso y enriquecido corporal y emocionalmente.

**Palabras clave.** Gimnasia Acrobática, Autoestima, Acrosport, Educación Secundaria Obligatoria.

**Abstract.** We present an educational proposal to work prosocial behaviors such as leadership, joviality, social sensitivity, respect and self-control through the variables that are related in a direct way with the acrobatic gymnastics (effort, communication, cooperation, emotional expression and creativity). In order to improve relationships in classrooms and schools, to prepare young people for inclusion in social life active and participatory and accountable manner. A case study was conducted to 36 participants in Compulsory Secondary Education (ESO) aged between 14 and 17. To check the validity of the program self-concept levels were measured through the Self-Concept Questionnaire Form 5 (AF5). The results of the test pre-test and post-test were analyzed using the Student's t test where significant differences were found. We conclude that the acrobatic gymnastics self-improvement levels in subjects with physical and/or emotional problems since the learner, to feel part of the activity you're doing, having to organize and cooperate with peers, feel proud and enriched bodily and emotionally.

**Keywords.** Acrobatic gymnastic, Self-esteem, Acrosport, Secondary Schools, Self-concept.

### Introducción

Tradicionalmente, lo que más ha preocupado a investigadores en Psicología y Educación ha sido el estudio de la conducta agresiva y antisocial en la adolescencia. Sin embargo, esta tendencia está cambiando en los últimos años, se ha comenzado a estudiar la conducta prosocial, ya que ésta ejerce un efecto inhibitorio sobre los estilos de interacción social desadaptativos, tales como, la agresividad y el retraimiento social, desempeñando un papel fundamental en la formación de relaciones interpersonales positivas y en la aceptación de los iguales, padres y profesores (Cándido, 2012). Este autor, además, añade que la conducta prosocial se encuentra estrechamente relacionada con la motivación hacia los estudios y el éxito académico. Esto nos ha llevado a considerar el desarrollo de las habilidades personales y sociales como un factor clave en la promoción de la competencia social y académica de los adolescentes.

El trabajo con adolescentes y jóvenes invita a la siguiente reflexión, ellos son el fruto de la evolución de nuestra sociedad y del momento de crisis en el que nos encontramos inmersos. Aun partiendo de la base de que se conoce cuál es su realidad, no cabe la menor duda de que llevan a problemas de relación y de comportamiento dentro de las aulas y en concreto, dificultan las relaciones interpersonales con sus iguales y adultos.

Una de las principales características del ser humano es que ante todo es un ser social, por ello las actividades que vayan a realizar deben reforzar la sensación de grupo, y desarrollar valores fundamentales para la convivencia como el respeto, la integración y la cooperación. El adolescente siente cierta predilección por las actividades grupales porque le permiten descargarse de su inseguridad para fundirse en el grupo (Aleman & Serrano, 2001). Se propone la Gimnasia Acrobática, más conocida en el ámbito de la Educación Física como *Acrosport*, con esta finalidad, aunque también se emplean con este propósito la expresión corporal, el baile y los juegos cooperativos y de confianza.

Varios autores han planteado propuestas didácticas utilizando como contenido didáctico la Gimnasia Acrobática. Su objetivo es mejorar el desarrollo motor, cognitivo, expresivo y creativo del alumnado. (Trujillo, 2008; Baena, 2006; Antequera, 2007).

Se parte de la base de que para que las relaciones interpersonales de los alumnos mejoren, es necesario trabajar con ellos los valores sociopersonales. De la Fuente, Peralta & Sánchez (2006), basándose en otros estudios, destacan tres tipos de conductas que llevan a los discentes a manifestar comportamientos antisociales, como son la desmotivación y desinterés disminuyendo los resultados académicos, las conductas disruptivas, que con frecuencia llevan al fracaso escolar del alumno y a la conducta agresiva, antisocial.

Estas conductas desadaptativas que se manifiestan en el alumnado pueden ser modificadas al fomentar los valores prosociales con el objeto de incrementar los valores democráticos, de cooperación y tolerancia para mejorar la convivencia en las aulas y centros escolares, preparando a los jóvenes para su incorporación a la vida activa y social de forma participativa y responsable. La Gimnasia Acrobática es un contenido que permite trabajar estos valores a la vez que el contenido propio de esta modalidad gimnástica, ya que su metodología principal es el trabajo cooperativo. Como indica Velázquez (2010) «se trata de una metodología educativa que se basa en el trabajo en grupos, generalmente pequeños y heterogéneos, en los cuales cada alumno trabaja con sus compañeros para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás. Es importante destacar que, a diferencia del trabajo en grupo, en el aprendizaje cooperativo cada uno es responsable también de sus compañeros y no sólo de sí mismo».

Estas actividades tienen un contenido rico, acomodado al ámbito educativo y salvaguardando la riqueza de objetivos generales y específicos que establece el currículum (Vernetta, López Bedoya & Panadero, 1996). Esto es el desarrollo de las actitudes de cooperación y participación, el aumento de la sensibilidad artística y el desarrollo de la creatividad.

Tal y como se estipula en la Ley Orgánica 2/2006, 3 mayo de Educación (LOE) y en el Decreto 133/2007, del 5 de julio, por el que se regulan las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia, se busca formar y desarrollar a personas competentes para que al finalizar el proceso educativo puedan

integrarse en el mundo laboral y social para ser autónomas e independientes. A través de este programa se pretende crear un clima idóneo para que los alumnos sean receptivos a la hora de aprender. Esto se puede conseguir haciendo clases motivantes con tareas de diferentes respuestas motrices, siempre alcanzables para ellos, pero que les obliguen a superarse día a día. Con esto se pretende que mejore su autoconcepto y como consecuencia, sus relaciones interpersonales.

Este estudio parte de que a través de la participación activa en un programa de Gimnasia Acrobática el adolescente mejora sus niveles de autoconcepto en las diferentes dimensiones de su manifestación, académica, social, emocional, familiar y física.

Por todo ello el objetivo general de esta investigación es comprobar la validez del programa de intervención educativa de Gimnasia Acrobática para la mejora del autoconcepto en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria.

### Metodología

Se trata de un estudio de caso realizado en el ámbito educativo mediante un enfoque crítico utilizando un método de investigación-acción en la que para comprobar la eficacia del programa en la mejora del autoconcepto se utilizaron técnicas cuantitativas.

### Participantes

El programa ha sido diseñado para una población adolescente de edades comprendidas entre 14 y 17 años, pertenecientes a tercero y cuarto de Educación Secundaria Obligatoria. Han participado un total de 36 alumnos, de los cuales 21 son mujeres y 15 son hombres. 17 alumnos correspondientes a tercero y 19 a cuarto de Educación Secundaria Obligatoria. El centro educativo está ubicado en el barrio de Coia de Vigo, el nivel socioeconómico del alumnado es medio-bajo. El programa se llevó a cabo por la profesora de Educación Física que ya conocía con anterioridad las características socio-familiares del alumnado, el funcionamiento y los problemas grupo-clase, al igual que el nivel físico-deportivo de cada uno de ellos.

Se destaca que en tercero hay tres alumnas repetidoras, una de ellas nueva en el centro y con grandes problemas familiares a parte de una deficiencia auditiva grave. Es de especial relevancia mencionar que dentro de éste aula existe una alumna con una malformación congénita en los dedos de la mano derecha denominada sindactilia compleja, presenta una minusvalía del 33%.

En cuarto presentan grandes problemas internos a nivel grupal, arrastran problemas de bullying originados en el curso anterior que ha ocasionado la formación de tres grupos diferenciados dentro del aula. Esta situación del grupo los ha llevado a manifestar grandes faltas de respeto hacia la autoridad, en este caso, los docentes.

### Instrumentos

Para dar respuesta a los efectos de la intervención del programa de Gimnasia Acrobática en la mejora del autoconcepto de los adolescentes, se utilizó un cuestionario validado y publicado por Ediciones TEA, *Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF5)* (García & Musitu, 1999). El cuestionario se pasó antes y después de finalizar el mismo (pre-test y post-test).

Fue elegido este cuestionario porque tanto Malo (2011) como Esnaola (2011) en los últimos estudios corroboran que se trata de una escala que reúne muchas condiciones teóricas y metodológicas además de unas adecuadas características psicométricas.

El cuestionario AF5 puede ser pasado de forma individual o colectiva teniendo una duración aproximada de 15 minutos.

El procedimiento para su elaboración fue evaluar cinco dimensiones (social, académico, emocional, familiar y físico) con seis ítems cada una de ellas.

Para seleccionar los ítems que configuran el AF5 se utilizó el procedimiento del juicio de expertos, a partir de un total de 335 ítems contruidos con las definiciones de sí mismo aportadas por 315 sujetos. El proceso de selección lo realizaron 15 expertos siguiendo tres fases, la

primera fue estipular las cinco dimensiones, el siguiente paso fue determinar qué dimensiones evalúan cada ítem. Para esta fase elaboraron una matriz de doble entrada con los enunciados de los ítems y las cinco dimensiones. Por último seleccionaron seis ítems para cada dimensión siguiendo el criterio de que tuviese la máxima puntuación promedio de una dimensión y la menor en la media del resto.

Una vez se dispuso de los 30 ítems finales, con otro grupo de 20 expertos, se calculó la validez discriminante, constatando que el porcentaje de acuerdo al clasificar los ítems de las dimensiones era del 96%.

Para constatar la validez empírica teórica de los cinco componentes se aplicó el análisis factorial. Se utilizó el programa SPSS 7.5 y se extrajeron los factores mediante el método PFA-análisis de componentes principales-, aplicando la rotación Oblimin con normalización de Kaiser, por tratarse de dimensiones relacionadas. Se asigna un máximo de 999 iteraciones para la extracción y otras tantas para la rotación; 5 de límite de las dimensiones, para controlar el número de componentes, y -20 al valor de delta para la rotación.

### Procedimiento

Tras el permiso del equipo directivo del colegio para llevar a cabo dicha intervención, se entregó el consentimiento informado a las familias del alumnado participante.

El estudio se llevó a cabo en el segundo trimestre escolar. En una de las sesiones del programa se les explicó de forma detallada los requisitos mínimos para la elaboración de una coreografía final y los criterios a seguir en la evaluación detallados en una rúbrica. Tras la realización de la prueba final se procedió a la cumplimentación post-test del cuestionario de Autoconcepto Forma 5.

### Propuesta educativa

Las actividades que configuran este programa de intervención tienen por finalidad aumentar los niveles de autoconcepto de los alumnos, para así, fomentar las conductas de tipo prosocial en pro de una mejora de la comunicación, a la vez que se cumple con la consecución de los objetivos generales de etapa y de área propuestos por el Currículo de Educación Secundaria para el segundo ciclo (D. 133/07 del 5 de julio).

A través del programa de intervención se busca la consecución de los siguientes objetivos específicos propuestos por Vernetta, López Bedoya & Panadero (1996), que pretenden desarrollar las variables relacionadas con el autoconcepto que influyen en el desarrollo humano (esfuerzo, cooperación, expresión emocional y creatividad):

- *Desarrollar actitudes de cooperación y participación:* con estas actividades se busca que los alumnos se respeten, aporten ideas para la realización del trabajo común aceptando cada una de ellas para llevarlas a cabo a través de un trabajo responsable y eficaz. Se pretende que sean capaces de asumir diferentes roles y sentirse útiles en cada uno de ellos; portor, ágil, ayudante. Deben pasar todos por cada uno de ellos para que puedan comprender la función que tienen dentro de la construcción de las pirámides. Es importante que valoren la importancia de animarse y ayudarse entre cada uno de los miembros del grupo para que se puedan sentir cómodos y las actividades salgan satisfactoriamente.

- *Aumentar la sensibilidad artística:* con este objetivos se pretende que el alumnado observe y valore la expresividad artística propia y la de los demás para que comprendan la importancia que tiene lo estético en el día a día y en concreto, en las actividades rítmico-expresivas y dramáticas. Con este tipo de actividades se busca que creen nuevos movimientos rítmicos y estéticos originales para incluir en sus coreografías.

- *Desarrollar la creatividad:* a través de esta actividad se busca que los discentes se sientan satisfechos por la coreografía creada. Para ello será necesario que busquen nuevas posibilidades de movimiento y construcción de pirámides originales, diseñen una escenificación, un vestuario original y creativo acorde con la interpretación musical que van a realizar adaptándolo al nivel del grupo.

- *Lograr un enriquecimiento los mecanismos básicos del lenguaje corporal:* estos mecanismos son la ocupación y organización espacial, las estructuras espacio-temporales y las posibilidades de movimiento del cuerpo, su conciencia y control postural. Con ello el alumno ganará

confianza y seguridad en lo que hace, que sepa resolver numerosos problemas motrices sin demasiada dificultad.

· *Conseguir actitudes lúdicas no competitivas*: la actividad se centra en el trabajo cooperativo, no competitivo, para vivir el proceso por mero placer, que su motivación sea la práctica deportiva en sí para que valoren la ejecución elegante de sus movimientos y se sientan satisfechos.

· *Mejorar la comunicación interpersonal*: este objetivo es fundamental si se quieren realizar ejercicios a través de una metodología cooperativa. Los alumnos aprenderán a escuchar activamente las opiniones de los compañeros, aportarán opiniones y críticas constructivas para que puedan surgir nuevas posibilidades de acción más creativas.

### Características y contenidos del programa

El programa de Gimnasia Acrobática está configurado por tres unidades didácticas, haciendo un total de 30 sesiones. A través del mismo se estimulará la comunicación de los alumnos al tener que relacionarse de una manera más directa unos con otros para resolver los diferentes problemas que se les van a plantear.

Se desarrolla su comunicación y expresión corporal al tener que interpretar una melodía musical elegida por ellos y como consecuencia la creatividad, ya que uno de los aspectos a valorar positivamente en el diseño de la misma es la originalidad en los elementos seleccionados.

Se fomentarán valores que les ayudarán a mejorar sus relaciones personales, ya que deben respetarse, ser tolerantes con las decisiones de sus compañeros, deben ayudarse unos a otros, ser cooperativos en cada uno de los ejercicios grupales propuestos.

No es posible trabajar este contenido sin cooperar de forma activa y participativa en la construcción de cada una de las pirámides o figuras humanas. Además, la exigencia de la realización grupal de una coreografía, necesita de la cooperación de todos y cada uno de los individuos que forman el grupo.

Por tanto, desarrollaremos en ellos la responsabilidad, la participación activa, el valor del esfuerzo, el respeto, las habilidades interpersonales, actitudes críticas, el gusto y el placer por la práctica deportiva. En definitiva, aquellas actitudes que fomenten el buen ambiente en el aula y la seguridad en ellos mismos.

A parte de desarrollar todos estos contenidos relacionados con las habilidades y el desarrollo personal, vamos a trabajar contenidos específicos propios de las habilidades gimnásticas y de la construcción de pirámides o figuras humanas (figura 1):

Figura 1. Contenidos específicos del programa de Gimnasia Acrobática.

SEGUNDO CICLO DE ESO	
COMPETENCIAS BÁSICAS	Competencia en comunicación lingüística. Competencia matemática. Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico. Tratamiento de la información y la competencia digital. Competencia social y ciudadana. Competencia cultural y artística. Competencia para aprender a aprender. Autonomía e iniciativa personal.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Desarrollar actitudes de cooperación y participación. Aumentar la sensibilidad artística. Desarrollar la creatividad. Lograr un enriquecimiento de los tres mecanismos básicos del lenguaje corporal. Conseguir actitudes lúdicas no competitivas. Mejorar la comunicación interpersonal.
TEMPORALIZACIÓN	Este programa consta de tres UD de 10 sesiones cada una. Un total de 30 sesiones con una duración de 50' cada una de ellas.
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	Domino Corporal. Habilidades Básicas en Suelo. Acciones Motrices Básicas de la Gimnasia Acrobática. Pirámides. Elaboración y diseño de una coreografía. Diseño de una coreografía y escenificación de la misma al finalizar la tercera UD.
EVALUACIÓN	

### Resultados

El análisis descriptivo y la interpretación de los resultados obtenidos tras el pre-test y post-test, se realizó mediante el paquete estadístico IBM SPSS Statics 20. En él hemos medido los datos de la variable independiente autoconcepto para cada una de las dimensiones que componen el cuestionario: académica; social; emocional; familiar y física.

Figura 2. Ejemplo de sesión del programa de Gimnasia Acrobática.

UD Gimnasia Acrobática	SESIÓN Nº 3	
COMPETENCIAS: Competencia en comunicación lingüística. Competencia matemática. Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico. Competencia social y ciudadana. Competencia cultural y artística. Competencia para aprender a aprender. Autonomía e iniciativa personal.	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> Realizar un calentamiento específico. Dominar los siguientes elementos gimnásticos: rueda lateral, equilibrio invertido de brazos, equilibrio invertido de cabeza. Trabajar diferentes pirámides por parejas. Diseñar de una manera creativa tres pirámides por parejas. <b>CONTENIDOS:</b> Rueda lateral. Apoyo invertido. Portar e impulsar. Posiciones básicas en pirámides de pareja. Interpretación. Originalidad.	
METODOLOGÍA	Técnica de Enseñanza: Instrucción Directa. Estilo de Enseñanza: Asignación de Tareas.	Estrategia en la práctica: Global. Recursos didácticos: espaldar, reproductor de música, colchonetas.

### INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN

Explicación de la organización de la sesión y las funciones del portor y del ágil.

### ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

#### CALENTAMIENTO

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO	ELEMENTOS CLAVE
Correr por el espacio desordenadamente: cambios de dirección; saltos pies juntos; camino rápido; trote.	Libre dispersión	Ocupar el mayor espacio posible
Movilidad articular	Posición estática: círculo	Trabajamos sobre todo las articulaciones de muñeca y tobillos
Flexibilidad		Trabajo específico en busca de una mejora de la flexibilidad

#### PARTE PRINCIPAL

Fuerza: flexiones de brazo, sentadillas, abdominales y lumbares	Estaciones, grupos de cuatro personas	Las repeticiones se harán simultáneamente
Equilibrio de brazos invertido		Trabajaremos cooperativamente y con retroalimentación
Rueda lateral		Todos los alumnos pasarán por todos los roles: portor, ágil y ayudantes.
Equilibrio de cabeza invertido		
Pirámides por parejas		

#### VUELTA A LA CALMA

Estiramientos	Posición estática en círculo	Estiramos para relajar
Relajación	Libre dispersión	Conciencia y percepción corporal

ca. Y como variables dependientes se introdujeron el sexo y la edad.

Para comprobar si existen diferencias significativas entre las medias antes y después del tratamiento se calcula la *t* de Student para muestras relacionadas. El nivel de confianza es de un 96%, por lo que el valor de Alfa es de .05. El objetivo de la prueba es comprobar si existen diferencias significativas entre la media de ambos grupos (pre-test y post-test).

En la tabla 1 podemos observar la relación entre las dos variables. Observamos una elevada correlación entre las variables en todas las dimensiones excepto en la académica, existiendo diferencias estadísticas significativas en las variables analizadas.

Tabla 1. Análisis de correlación de la prueba *t* para las medidas pre-test y post-test.

		N	Correlación	Sig.
Académico	Pre-test Post-test	36	.834	.000
Social	Pre-test Post-test	36	.578	.000
Emocional	Pre-test Post-test	36	.697	.000
Familiar	Pre-test Post-test	36	.664	.000
Físico	Pre-test Post-test	36	.474	.004

### Discusión

Los resultados obtenidos con la muestra estudiada a través de la prueba *t* de Student, confirman que, a través de la participación activa en el programa de gimnasia acrobática, los adolescentes mejoraron su nivel de autoestima en las dimensiones social, emocional, familiar y física. Ratifica la hipótesis de que aumenta en la dimensión académica.

Urquijo (2002) resaltaba en el estudio que realizó que «resulta evidente que el autoconcepto académico se encuentra relacionado al desempeño académico, ya que la percepción que uno tiene de sí mismo sobre sus habilidades y capacidades para el estudio, deberían influir sobre el logro. Un alumno que se considera poco hábil, probablemente se esfuerce poco para mejorar y no sienta presiones para obtener buenas calificaciones» sin embargo, tras los resultados obtenidos advierte que el autoconcepto no siempre se encuentra asociado al desempeño académico, indicando que esto puede ser debido a la gran complejidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En cuanto a la mejora en las dimensiones personal, social y física, Aciego de Mendoza (2003), apoya nuestros resultados ya que realizan-



do un programa de características similares y con una población de la misma edad que el nuestro, favorecieron los niveles de autoestima mejorando la actitud del alumnado y su autoconcepto físico. Afectando de manera directa a la esfera personal, familiar y social. Tras el estudio realizado, no se puede relacionar directamente la mejora en las dimensiones personal, social y física con la familiar, pero es un dato a tener en cuenta en futuras investigaciones.

Para poder llegar a alguna conclusión sobre los resultados obtenidos en las diferentes dimensiones se hizo una recogida de datos a través de un registro anecdótico y de unas reflexiones diarias por parte del alumnado. En el registro anecdótico se reflejaron los cambios actitudinales observados a lo largo del proceso.

Se observó que aquellos alumnos que mostraban problemas de aceptación dentro del grupo, mostrándose agresivos con los compañeros, fueron mejorando su actitud, participando cada vez más en las actividades para buscar un mejor resultado en la coreografía final.

Aquellos que iniciaron el programa con un nivel de autoconcepto físico bajo fueron ganando confianza en sí mismos, participando activamente dentro del grupo.

Resaltar que las dos alumnas de tercero con una minusvalía, comenzaron las sesiones escondiendo su disfunción y terminaron sin taparse, esconderse o aislarse dentro del grupo, más bien todo lo contrario, fueron muy participativas comportándose como el resto de sus compañeros.

En cuanto a las conductas relacionadas con la dimensión emocional, destacar que la mayor parte de los alumnos se fueron implicando cada vez más en las actividades, notando e indicando que cada vez sentían más ganas por mejorar y mostrando un gran interés por las actividades propuestas. A medida que avanzaban las sesiones aprovechaban más el tiempo y manifestaban que las «clases se hacían muy cortas». Se mostraban cada vez más seguros y satisfechos.

## Conclusiones

Tras los resultados obtenidos, cotejándolos con otros estudios realizados y apoyándonos en la observación realizada durante todo el proceso, podemos afirmar que el programa ha mejorado los niveles generales de autoconcepto de los alumnos, mejorando con ello las relaciones sociales y familiares y su dimensión emocional.

Tras la lectura de las conclusiones anteriores y la interpretación de los resultados de nuestra investigación ponemos de manifiesto que el programa fue especialmente eficaz para los sujetos con problemas físicos y/o emocionales que presentaban bajos niveles de autoconcepto inicial. Destacar que además, resultó especialmente efectivo en las dimensiones emocional, social, familiar de todo el alumnado en general.

Por tanto, el trabajo valida el programa de Gimnasia Acrobática y aporta un instrumento de intervención psicológica para fomentar el desarrollo social, emocional, físico e intelectual en la población adolescente.

El diseño del programa buscaba que el alumno fuera encontrando el fin de las tareas, comprendiendo y elaborando esquemas de aprendizaje constructivos y llegando a la consecución de uno de los objetivos más importantes de la educación, que es el de la formación de alumnos autónomos, autosuficientes y seguros de sí mismos, capaces de tomar decisiones, de aceptarse, sintiéndose a gusto consigo mismo y sabiendo auto-orientarse.

Los resultados obtenidos en la dimensión académica abren una posible línea de investigación que invita a indagar sobre cuáles han sido los motivos que han evitado que esta dimensión mejorara.

Con los datos ya recogidos proponemos como futura línea de investigación demostrar si este mismo programa desarrolla las relaciones interpersonales de los alumnos. Por lo tanto, queremos lanzar propuestas de investigación que busquen una mejora de la calidad docente ahondando en temas de conducta adolescente para, al conocerlos en profundidad, mejorar la acción educativa en pro de una formación humana de calidad.

## Referencias

- Aciego de Mendoza, R., Domínguez, R., & Hernández, P. (2003). Evaluación de la mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. *Psicothema*, 15(4), 589-594. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/1112.pdf>
- Alemán, C. F., & Serrano, C. G. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts: Educación física y deportes*, (66), 31-37. Recuperado de: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=563>
- Antequera, J.J. (2007). Programación de Aula en el área de Educación Física: Proyecto de trabajo para una clase de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Curso 2006-2007. Instituto de Educación Secundaria Arabuleila de Cúllar Vega, Granada, Andalucía. *Efdeportes, Revista Digital. Buenos Aires*, 12, 107. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd107/programacion-de-aula-en-el-area-de-educacion-fisica-para-educacion-secundaria-obligatoria.htm>
- Baena, A. (2006). El diseño de la programación de aula en el área de Educación Física. *Efdeportes, Revista Digital. Buenos Aires*, 12, 107. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd97/ef.htm>
- Cándido, J. (2012). La conducta prosocial y el autoconcepto de estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de Psicodidáctica*, 17(1), 135-157.
- Cava, M.J., & Musitu, G. (2003). Dificultades de integración social en el aula: relación con la autoestima y propuestas de intervención. *Informació Psicológica*, 83, 60-68. Recuperado de: <http://www.uv.es/lisis/mjesus/nformpsicolog.pdf>
- De la Fuente, J., Peralta, F., & Sánchez, M.D. (2006). Valores sociopersonales y problemas de convivencia en la Educación Secundaria. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 4 (2), 171-200. Recuperado de: <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?118>
- Decreto 133/07, Currículum de Educación Secundaria Obligatoria (2007). En Diario Oficial de Galicia nº 136, 13 de julio. Consellería de Educación e Ordenación Universitaria. Xunta de Galicia.
- Esnaola, I. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario Autoconcepto AF5. *Anales de psicología*, 27(1), 109-117. Recuperado de: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/113531>
- García, F., & Musitu, G. (1999). Cuestionario Autoconcepto Forma 5 (AF5). *Publicaciones de Psicología Aplicada*, 265. TEA ediciones, S.A. Madrid.
- Ley Orgánica de Educación (2006). En Boletín Oficial del Estado nº 106, 4 mayo. Jefatura del Estado.
- Malo, S., Bataller, S., Casas, F., Gras, M.E., & González, M. (2011). Análisis psicométrico de la escala multidimensional de autoconcepto AF5 en una muestra de adolescentes y adultos de Cataluña. *Psicothema*, 24(4), 871-878. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3969>
- Trujillo, F. (2008). El Acrosport en el aula de secundaria. *Efdeportes. Revista Digital. Buenos Aires*, 13, 126. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd126/el-acrosport-en-el-aula-de-secundaria.htm>
- Urquijo, S. (2002). Auto-concepto y desempeño académico en adolescentes. Relaciones con sexo, edad e institución. *Psico-USF*, 2(7), 211-218. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v7n2/v7n2a10>
- Velázquez, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en educación física*. Barcelona: Inde.
- Vernetta, M., López- Bedoya, J., & Panadero, F. (1996). *El Acrosport en la Escuela*. Barcelona: Inde.

