

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2025-2026



Promoción del bienestar emocional: Plan de Acción Tutorial (PAT) para un aula de 1º de la ESO

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en Psicopedagogía

Autor/a: Maite Moreno de Blas

Director/a: María Zahira Ciprián Pino

Modalidad: TFM de Plan de Acción Tutorial

Fecha de presentación: 20/01/26

Índice

Resumen y Abstract (max 200 palabras)	3
1. Introducción (1-2 hojas).....	4
2. Justificación del Plan de Acción Tutorial (8-10 hojas)	7
2.1. Justificación teórica.....	7
2.2. Marco normativo	7
3. Contextualización del centro educativo (4-6 hojas).....	7
4. Plan de Acción Tutorial (10-12 hojas)	7
5. Reflexión personal (2-4 hojas)	7
6. Aserciones finales (1-2 hojas).....	7
Bibliografía.....	7
Anexos (si procede).....	8

Resumen y Abstract (max 200 palabras)

1. Introducción (1-2 hojas)

La adolescencia es una etapa vital en la que el ser humano es especialmente vulnerable, debido al gran cambio hormonal que experimenta afectándole a su morfología corporal, a sus emociones y a la forma en la que percibe cognitivamente el mundo.

Sin embargo, me llama la atención que hay ciertas características de la sociedad moderna actual que hacen que los niños/as tengan muchas probabilidades de crecer desarrollando un estilo de vida insano (“antinatural”) que, al llegar a la adolescencia, va a repercutir en que esta se sienta probablemente todavía más “vulnerable” emocionalmente:

- La sociedad actualmente está muy dirigida a que las personas vivan en su máximo potencial de productividad. Esto no solo afecta a los adultos, también a los niños y adolescentes, ya que viven en una rutina diaria en la que intercalan dosis de “dopamina barata” (satisfacción por recibir una recompensa que no ha supuesto un cierto esfuerzo) con actividades que monopolizan su atención debido a la presión por la excelencia (quitando tiempo a la reflexión interna para el autoconocimiento emocional). Esta falta de tiempo para el autoconocimiento emocional también se traduce en falta de tiempo para desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas ante el estrés académico, por lo que ese malestar emocional no resuelto suele manifestarse con frecuencia (como forma de supervivencia emocional) a través de conductas que estimulan el circuito dopaminérgico del cerebro (recompensa rápida y alivio emocional) como por ejemplo el consumo de comida basura, el consumo de sustancias, el consumo excesivo de teléfono móvil...y demás productos que puedan generar adicción con más facilidad en cada caso particular.
- Los adolescentes que crecieron con la digitalización moderna actual son especialmente propensos a tener dificultades para la autorregulación emocional, puesto que la mayoría utilizó desde pequeño/a los dispositivos digitales para consumir contenido que les distrajera de la incomodidad emocional o aburrimiento. La dopamina que genera los teléfonos móviles inteligentes es muy adictiva (razón por la cual es considerado hoy en día un dispositivo de alto riesgo de adicción, para el cual existen centros de desintoxicación), por lo que los niños/as que han crecido a lo largo de su

infancia con contacto frecuente con estas pantallas (y las de otros productos) han podido vivir uno de los dos tipos de escenarios probables ante esta situación:

- En el primer escenario, los progenitores se sobreponen al cansancio y estrés de su vida diaria y pueden tentar las “rabietas” de su hijo/a hasta que este asuma la incomodidad y se autorregule emocionalmente para volver a la tranquilidad.
 - En el segundo escenario (el más probable debido a la gran accesibilidad de la solución), los progenitores no tienen herramientas para sobreponerse al cansancio y estrés de su vida diaria, por lo que le dan a su hijo una pantalla con disponibilidad de múltiples herramientas de entretenimiento visual (sirviendo de “chupete emocional” para calmar el malestar no procesado razonablemente por el niño/a).
- El estilo de vida moderno que llevan las personas actualmente, como ya se ha mencionado antes, está caracterizado por un itinerario continuo, productivo y eficaz de múltiples actividades. En consecuencia, las personas construyen su autoconcepto (la definición acerca de la propia identidad) en base a las experiencias vitales que registran con más frecuencia en sus vidas (es decir, este tipo de actividades). Si se consigue realizar estas actividades con cierto éxito, la probabilidad de tener una autoestima (la valoración propia del autoconcepto) positiva es alta, por el contrario, si las personas no consiguen cumplir con éxito esas actividades bajo su propia expectativa de autorrealización, es probable que la autoestima de dichas personas sea negativa.
 - A pesar de que los centros educativos son un factor de protección frente a la falta de habilidades sociales entre el alumnado (los alumnos/as tienen que compartir el mismo espacio varias horas al día con sus iguales), no se puede olvidar el hecho de que los niños/as actualmente no pasan tanto tiempo en la calle interactuando con otros niños/as (como sí lo hicieron sus padres/madres). Esto es debido a múltiples causas, entre las que se encuentran la desconfianza de los padres ante la creciente inseguridad en las calles para los niños/as (los parques infantiles ya no llenan su capacidad como antes), la falta de tiempo

para entrenar habilidades sociales en actividades cuya finalidad es el ocio en sí mismo (como se mencionó anteriormente, los niños suelen estar muy ocupados con actividades académicas extraescolares), y la preferencia de los niños/as por el acceso fácil a la satisfacción inmediata que supone el uso de dispositivos digitales (ya sean las redes sociales, videojuegos, etc.). Otro factor a tener en cuenta es el hecho de que los adolescentes actuales han pasado un periodo de su niñez aislados de sus iguales (en la pandemia del Covid-19) y usando como único medio de contacto (con personas externas a su propia casa) los dispositivos digitales. A pesar de que ya han pasado algunos años desde que ocurrió ese evento y que la sociedad aparentemente ya recuperó la normalidad relacional previa, es inevitable pensar que ese cambio relacional tan extremo al que se tuvieron que acostumbrar las personas ha tenido consecuencias afectando de alguna manera a la comunicación interpersonal (en el uso de habilidades sociales de contacto directo presencial).

Aunque desde los centros educativos es complicado interceder en el estilo de vida de las familias (puesto que estas, a su vez, forman parte de un sistema social mayor), siempre es una buena oportunidad la realización de proyectos de prevención temprana en los centros educativos que intenten paliar las futuras (y actuales) consecuencias del estilo de vida moderno (en la medida de lo posible). Sin embargo, la adolescencia es una etapa vital de nicho de muchas oportunidades de desarrollo, una etapa en la que el alumnado tiene mayor capacidad de reflexión y fuerza de voluntad (relacionada con la resiliencia experimentada) en cambiar ciertos patrones que no son beneficiosos para sí mismos (y que han aprendido desde pequeños por su contexto social y familiar). Es por todo esto por lo que en este TFM se apuesta por la realización de un Plan de Acción Tutorial en el que se promueva el bienestar emocional del alumnado de 1º de ESO (siendo este curso el punto de partida para muchos niños/as de la adolescencia debido al cambio de etapa educativa) a través de una serie de actividades y que estas también ayuden a prevenir futuros problemas de salud mental de dicho alumnado.

Cabe recalcar que, a pesar de las consecuencias negativas para la salud mental de los adolescentes que conllevan muchas de las presiones socioculturales actuales, se puede aprovechar (tanto en beneficio de la propia sociedad como para la ejecución del PAT diseñado en este TFM) una tendencia en alza que salpica de manera transversal a muchos espacios de la sociedad: hablar de la salud mental. Los autores [Miguel, M.](#)

F., & Islas, N. P. (2025) también confirman esto, puesto que consideran que actualmente los adolescentes están muy expuestos a sufrir problemas de este tipo, pero al menos ahora se pueden poner nombre y desestigmatizar los problemas más comunes de salud mental a los que se enfrenta gran parte de la población (p. 58).

2. Justificación del Plan de Acción Tutorial (8-10 hojas)

2.1. Justificación teórica

2.2. Marco normativo

3. Contextualización del centro educativo (4-6 hojas)

4. Plan de Acción Tutorial (10-12 hojas)

5. Reflexión personal (2-4 hojas)

6. Aserciones finales (1-2 hojas)

Bibliografía

Miguel, M. F., & Islas, N. P. (2025). La comunicación entre padres e hijos adolescentes. Un estudio de caso mediante la orientación educativa.

<http://rixplora.upn.mx/jspui/bitstream/RIUPN/186155/1/4010%20-%20UPN092LPFAMA2025.pdf>

Universidad Internacional de La Rioja (2020). *El plan de acción tutorial (PAT): ¿en qué consiste y cuál es su importancia?* <https://www.unir.net/revista/educacion/plan-accion-tutorial/>

Anexos (si procede)