



**Universidad de Oviedo**

**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

**Máster en Formación del Profesorado de  
Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y  
Formación Profesional**

**Trabajo Fin de Máster**

Título: “La importancia de educar en emociones en los centros educativos. Programa de educación emocional para el primer ciclo de la ESO”.

Autora: Tania Barreiro Martínez.

Directora: Mercedes Inda Caro.

Fecha: Junio 2012.

Nº de Tribunal

41

Autorización del directora/a. Firma

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>PRIMERA PARTE</b> .....	2-22
1.Contextualización del IES Montevil.....	2
A. Características del entorno escolar.....	2
B. Características del centro .....	2
2. Plan del Departamento del IES Montevil .....	3-8
a) Descripción del Departamento de orientación el IES .....	3
b) Funciones generales del Departamento de orientación .....	3
c) Líneas Generales del Departamento .....	4
3. Relación de competencias de las asignaturas del máster- competencias de la función orientador/a.....	9
<b>SEGUNDA PARTE</b> .....	23-71
1. Diseño del plan de actuación de un Departamento de orientación.....	23-56
a) Objetivos del plan.....	23
b) Actuaciones .....	23
- Esquemas actuaciones del Departamento de orientación.....	24
- Actuaciones desarrolladas del Departamento de orientación.....	26
c) Aspectos de la organización interna del Departamento y de coordinación externa .....	49
d) Evaluación del Plan de actuación del Departamento .....	51

e) Bibliografía y recursos a utilizar en el Departamento .....	53
2. Propuesta de innovación.....	56-70
2.1. Diagnóstico inicial.....	56
a) Describir el contexto donde se llevará a cabo la innovación.....	56
2.2. Justificación y objetivos de la innovación.....	57
2.3. Fundamentación teórica de la innovación .....	61
2.4. Desarrollo de la innovación.....	63-70
a) Plan de actividades .....	63
b) Agentes implicados .....	68
c) Materiales de apoyo y recursos necesarios.....	68
d) Fases (calendario/cronograma) .....	69
2.5. Evaluación y seguimiento de la innovación .....	70
 <b>ANEXO 1.</b> Cuestionario de Educación Emocional (CEE).....	 70
 <b>ANEXO 2.</b> Presentación del Plan de actividades del programa de innovación.....	 77
 <b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	 90-92

## **INTRODUCCIÓN.**

El presente trabajo fin de máster está formado por dos partes. En la primera, nos encontramos una contextualización del IES donde he realizado mis prácticas, así como el plan y las funciones del departamento de orientación. Cerraría este primer apartado, el esquema de la relación de las competencias de las asignaturas del máster con las competencias de la función del orientador u orientadora del centro, donde además de establecer dicha relación, recogemos los ámbitos de actuación relacionados, así como, los aprendizajes adquiridos en las materias del máster a lo largo del curso académico.

En la segunda parte del trabajo, se recoge la propuesta del Plan de Actuación del Departamento de Orientación, así como las 15 actuaciones que lo conforman, referentes a tres ámbitos claramente diferenciados: Plan de Acción Tutorial, Apoyo al Proceso de Enseñanza- Aprendizaje y Orientación Académico- Profesional. Para cerrar este segundo bloque, presentaré la propuesta de innovación “La importancia de educar en emociones en los centros educativos. Programa de educación emocional con el alumnado del primer ciclo de la ESO”.

## **PRIMERA PARTE**

### **1. Contextualización del IES Montevil.**

#### **A. Características del entorno escolar.**

El IES Montevil está ubicado en Gijón, en la confluencia de los barrios de Pumarín, Contrueces y Montevil, estos últimos barrios han vivido en los últimos años un importante crecimiento.

El centro recibe alumnos y alumnas de su zona de influencia. El proyecto urbanístico que tuvo lugar en el entorno, fue crucial para ampliar el centro en ocho unidades y adecuar el mismo a necesidades futuras, sin embargo, con el paso del tiempo, se han ido observando ciertas carencias en lo referente a sus espacios.

El equipamiento de la zona donde se encuentra ubicado el centro es aceptable, nos encontramos con un ambulatorio, centros sociales, hogares de pensionistas, bibliotecas públicas, zonas verdes y otros espacios.

El centro está situado en un área educativa denominada “Gijón Sur” que cuenta con los siguientes centros educativos:

Colegios: Alfonso Camín, Montevil, Nicanor Piñole y Severo Ochoa, que imparten Educación infantil (3-6 años) y Educación Primaria (6-12 años).

IES: Rocés y Montevil, imparten Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años), Bachillerato (16-18 años), Programa de Garantía social (auxiliar de ayuda a domicilio) y ciclo formativo de grado superior (animación socio- cultural), los dos últimos en el IES Rocés.

#### **B. Características del centro.**

El edificio actual del IES Montevil fue inaugurado durante el curso 1992-1993 con el nombre de “Instituto nº 8”, anteriormente, ocupaba el edificio del colegio “Las Palmeras”. El IES se creó en el curso 1989-1990, más tarde se acordó llamarlo IES Montevil, publicándose en el BOE del 24/05/1996 como consecuencia de la denominación del barrio en el que se ubica.

Posteriormente, en el curso 2000-2001 se hicieron obras de ampliación en el centro, añadiendo un edificio contiguo al existente con una serie de dependencias necesarias: aulas, salón de actos, sala de profesores y otros espacios.

## **2. Plan del departamento de orientación del IES Montevil.**

### **A. Descripción del departamento de orientación.**

En el I.E.S Montevil el departamento de Orientación está formado por los siguientes profesionales:

Una profesora de la especialidad de Orientación educativa, una profesora de servicios sociales a la comunidad, dos profesoras de ámbito sociolingüístico, dos profesoras de ámbito científico-técnico, un profesor de apoyo al área práctica, dos profesoras de la especialidad de pedagogía terapéutica y un profesor especialista en audición y lenguaje que comparte su horario con el I.E.S Roces.

### **B. Funciones generales del departamento de orientación.**

1. Formular propuestas al equipo directivo y al claustro, relativas a la elaboración o modificación del Proyecto educativo del Instituto y de la Programación General Anual (PGA).
2. Colaborar con el equipo directivo, siguiendo las directrices establecidas por la Comisión de Convivencia y aprobadas por el Consejo Escolar, en la revisión o, en su caso, elaboración del Reglamento de Régimen Interior y, en especial, del Plan Integral de Convivencia, para adecuarlo a lo dispuesto en el Decreto 249/2007, de 26 de Septiembre.
3. Asesorar a la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) en los aspectos psicopedagógicos del Proyecto Curricular.
4. Elaborar de acuerdo con las directrices establecidas por la CCP y en colaboración con los tutores y tutoras, las propuestas de organización de la orientación educativa, psicopedagógica y profesional, y del PAT, y elevarlas a la CCP para su discusión y posterior inclusión en los Proyectos Curriculares de Etapa.
5. Contribuir, de acuerdo a lo establecido en la concreción curricular de la etapa (Proyecto Curricular), al desarrollo de la orientación educativa, psicopedagógica y profesional del alumnado, especialmente en lo que concierne a los cambios de etapa, y a la elección entre las distintas opciones académicas, formativas y profesionales.
6. Contribuir al desarrollo del Plan de Orientación Académica Profesional y del Plan de Acción Tutorial, de acuerdo con lo establecido en las concreciones curriculares de etapa y elevar al Consejo Escolar una memoria sobre su funcionamiento al final del curso.
7. Elaborar la propuesta de criterios y procedimientos previstos para realizar las adaptaciones curriculares apropiadas para el alumnado con necesidades

educativas especiales (NEE) y elevarla a la CCP para su discusión y posterior inclusión en las concreciones curriculares de etapa.

8. Colaborar con el profesorado del instituto, bajo la dirección de Jefatura de Estudios, en la prevención y detección de problemas de aprendizaje, así como en la planificación y realización de actividades educativas y adaptaciones curriculares dirigidas al alumnado que lo precise.
9. Realizar la evaluación psicopedagógica prevista en el Orden 4127 de 14 de febrero (B.O.E 23-2-96), en el Decreto 74/2007, de 14 de Junio, y en las Resoluciones de 6 de junio de 2008 por la que se establecen la ordenación de los Programas de Diversificación Curricular y de Cualificación Profesional Inicial
10. Apoyar y asesorar al profesorado que ejerza la tutoría y la orientación educativa en el desarrollo de las funciones que les corresponden, según lo dispuesto en el art. 27.1 del Decreto 74/2007.
11. Participar en el asesoramiento sobre el futuro académico y profesional del alumnado, al término de la E.S.O y de 2º de bachillerato.
12. Promover la investigación educativa y proponer actividades de perfeccionamiento de sus miembros.
13. Elaborar el Plan de Actividades del Departamento y, al final del curso, redactar una memoria en la que se evalúe el desarrollo del mismo.

### **C. Líneas de actuación del departamento.**

Establecemos 3 ámbitos de actuación delimitados en la intervención del departamento de orientación:

- Programa de atención a la diversidad y de orientación educativa del centro.
- Programa de acción tutorial.
- Programa de orientación académica y profesional.

#### **Programa de atención a la diversidad y de orientación educativa del centro.**

El departamento de orientación cuenta con la colaboración de los departamentos de coordinación didáctica y con los servicios de apoyo a la acción educativa para participar en los programas de:

- Diversificación curricular.
- Programa de atención al alumnado con necesidades educativas específicas: pedagogía terapéutica, audición y lenguaje, y la colaboración, si fuera necesaria, del

equipo de alteraciones del comportamiento y la unidad de trastornos generalizados del desarrollo.

- Programas de orientación educativa y psicopedagógica, programa de acción tutorial y de orientación académico- profesional.

- Colabora con el PROA: en las líneas de transición primaria y secundaria, convivencia escolar y colaboración entre familias y el centro.

- Participa en la acogida sociolingüística del alumnado inmigrante que se incorpora de forma tardía al centro. La tutora de acogida es la profesora de servicios a la comunidad y cuenta con la ayuda de una profesora del departamento de lengua.

### **Programa de Acción Tutorial.**

En el título preliminar de la (LOE, 2006) figura entre los principios y fines de la educación:

*“la orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores. Por otra parte, en los principios pedagógicos de la Educación secundaria obligatoria, se especifica que corresponde a las Administraciones educativas promover las medidas necesarias para que la tutoría personal de los alumnos y el funcionamiento de mecanismos de orientación constituyan un elemento fundamental en la ordenación de esta etapa. Estos principios se recogen en el artículo 26.2 del Decreto 74/ 2007, de 14 de junio, de la siguiente manera: En la Educación Secundaria Obligatoria la tutoría personal del alumnado y la orientación educativa, psicopedagógica y profesional constituyen un elemento fundamental en la ordenación de la etapa”.*

En todo caso, la orientación educativa favorecerá la igualdad de género.

El Plan de Acción Tutorial (PAT) tiene entre sus objetivos, contribuir al logro de:

- ✓ Mejora del absentismo escolar.
- ✓ Mejora del clima de convivencia y de estudio.
- ✓ Mejora de la orientación escolar y profesional del alumnado.
- ✓ Promover la implicación de los padres y madres en el proceso de enseñanza- aprendizaje de sus hijos e hijas.

El IES Montevil participa en el nuevo PROA, donde sus líneas de actuación tienen como objetivo favorecer los aspectos citados anteriormente. Éstas son las siguientes:

- Transición entre primaria y secundaria.
- Convivencia escolar.
- Colaboración con las familias.
- Acompañamiento escolar.



### **Los programas que se están aplicando actualmente en el centro:**

- ✓ Programa de Orientación Académica Profesional que incorpora la perspectiva de género: *Rompiendo Esquemas* (García y Sánchez, 2007).
- ✓ Programa de educación afectivo sexual no sexista: *Ni ogros ni princesas*. (García et al, 2009).
- ✓ Programa de innovación académico- profesional: *Rutas Laborales*. (Consejería de Educación y Ciencia, 2008).
- ✓ Programa de Cine y Enseñanza.
- ✓ Actividades de sensibilización que favorezcan la participación y el asociacionismo del alumnado: colaboración con, Asociación para el estudio de la lesión medular espinal (AESLEME), Movimiento de Comunidades Adsis Fundación secretariado gitano (FSGG), Soldepaz, Conceyu de la Moicedá, proyecto integración escolar (PIE) en el ayuntamiento de Gijón.
- ✓ Actividades extraescolares que favorezcan la orientación académico- profesional: visitas a INUTOUR (Feria de Universidades), a centros universitarios, a centros educativos que imparten ciclos formativos de formación profesional o bachillerato artístico, etc.
- ✓ Charla informativa del Centro de Orientación e Información al Estudiante (COIE).
- ✓ Programas que favorezcan la toma de decisiones académica- profesionales: HOLA (Consejería de Educación y Ciencia, 2006), Itepasas (Consejería de Educación & Fundación CTIC, 2009-2011), ¡Oriéntate bien! (Álvarez et al. 2006), Taller de empresarios/as de ValNalón, etc.
- ✓ Visionado de películas que muestren la realidad sociolaboral, de cara a la reflexión sobre el mundo del trabajo a través del cine: “Los lunes al sol”, “Las mujeres de verdad tienen curvas”, “Hoy empieza todo”, “Método”, “Recursos humanos”.

### **Programa de Orientación Académica y profesional.**

En la elaboración de las actividades que forman parte de este programa, se siguen las directrices establecidas en la concreción curricular de ESO y Bachillerato, centrándose en los momentos en los que el alumnado debe tomar decisiones sobre su futuro.

Se pretende que el alumnado pueda:

- ✓ Desarrollar habilidades de autoconocimiento, para conocer sus capacidades, motivaciones, intereses. Para ello, se emplearán cuestionarios de intereses profesionales, de estilos de aprendizaje y estrategias de afrontamiento,

de exploración de miedos, de explicitación de valores, el planteamiento de interrogantes clave para el debate, reflexión personal o grupal, dinámicas de grupo y otros. El objetivo será permitir al alumnado adoptar distintos papeles y representar mejor las situaciones y características reales de la vida sociolaboral y educativa.

✓ Desarrollar la capacidad de toma de decisiones, mediante la puesta en marcha de programas de actividades:

➤ Actividades del Programa de Orientación académica- profesional que incorpora la perspectiva de género: “Rompiendo Esquemas” (García y Sánchez, 2007). Niveles de aplicación: de 1º de ESO a 4º de ESO.

➤ Adaptación de actividades del programa: “Oriéntate bien para que elijas mejor” (Álvarez et al, 2006)

➤ Actividades e los programas: “Itepasas” (Consejería de Educación & Fundación CTIC, 2009-2011), programa “HOLA” (Consejería de Educación y Ciencia, 2006) y otros.

➤ Diseño de actividades en función de las necesidades detectadas.

✓ Recibir información sobre las distintas opciones educativas y profesionales relacionadas con cada etapa educativa. Se planifican acciones como:

➤ Entrega de dossiers informativos al alumnado y a su familia.

➤ Utilización de las TIC como herramienta de búsqueda de información y de elaboración de la misma: manejo de páginas web, webquest, blog, la herramienta on-line de “Rutas Laborales” (Consejería de Educación y Ciencia, 2008)

➤ Cine como recurso educativo.

➤ Elaboración de un portafolio individual a lo largo del curso académico.

➤ Trabajo en pequeños grupos (analizar materias, opciones académicas-profesionales)

➤ Realizar investigaciones individuales y/o grupales sobre profesiones o familias profesionales.

➤ Visitas a instituciones, empresas, ferias.

➤ Organización de mesas redondas, charlas, conferencias, sobre aspectos de interés relacionados con diferentes opciones académicas-profesionales. Tanto para el alumnado como para las familias.

➤ Entrar en contacto con el mundo del trabajo y los servicios de empleo del entorno. Inmersión del alumnado en el mundo profesional a través del programa de innovación “Rutas Laborales” (Consejería de Educación y Ciencia, 2008) que se aplicará en este curso, como en el anterior, en 4º de diversificación.

✓ Desarrollar el pensamiento crítico ante la situación sociolaboral y educativa actual, con proyección de futuro. Resaltar la importancia de los proyectos vitales autónomos, críticos, solidarios y con valores coeducativos.

En las reuniones semanales de coordinación de tutores y tutoras con la orientadora, jefatura de estudios y profesora de servicios a la comunidad, se diseñarán las actividades que conforman el programa de orientación académico- profesional. Se realizará un seguimiento sobre el desarrollo de las mismas, y en su caso, las propuestas de modificación oportunas. La orientadora y la profesora de servicios a la comunidad tomarán nota de los aspectos considerados más relevantes. Al final del curso, cada tutor o tutora realizará un informe sobre las actividades desarrolladas, su idoneidad, así como la valoración realizada por el alumnado.

### 3. Relación competencias de las asignaturas del máster- competencias de la función del orientador/a

En la tabla que se presenta a continuación se establece la relación entre las competencias de las asignaturas cursadas durante el máster y las competencias de la función del orientador/a, así como los ámbitos de actuación relacionados y los aprendizajes adquiridos en las diferentes materias.

ASIGNATURAS	COMPETENCIAS DE LAS ASIGNATURAS DEL MÁSTER	COMPETENCIAS DE LA FUNCIÓN DEL ORIENTADOR/A	ÁMBITOS DE ACTUACIÓN RELACIONADOS.	¿QUÉ HE APRENDIDO EN LAS MATERIAS DEL MÁSTER?
<p><b>Procesos y contextos educativos</b></p>	<p>1. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de aprendizaje en relación con el nivel y formación de los alumnos.</p>	<p>1. <i>Diagnóstico</i>: definir y diagnosticar las necesidades del alumnado basándose en instrumentos y técnicas de diagnóstico.</p> <p><i>Orientación educativa</i>: demostrar compromiso con las posibilidades y habilidades de los estudiantes para facilitar su desarrollo y guiarlos en el desarrollo de sus planes educativos.</p>	<p>1. Apoyo al proceso de e-a.</p>	<p>1. Diferenciar las necesidades educativas del alumnado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnóstico de dificultades de aprendizaje, en colaboración con el profesorado y miembros del dpto. de orientación.</li> <li>- Promover medidas y recursos que favorezcan la mejora de aprendizajes del alumnado con dificultades.</li> </ul>

	<p>2. Desarrollar procesos de búsqueda, organización y evaluación de la información para aplicar los procesos de e-a.</p> <p>3. Concretar el currículo implantado en un centro docente.</p>	<p>2. <i>Diagnóstico</i>: definir y diagnosticar las necesidades del alumnado basándose en instrumentos y técnicas de diagnóstico, usando la información recogida de forma apropiada.</p> <p>3. <i>Orientación educativa</i>: ayudar al profesorado a implantar la orientación en el currículo.</p> <p><i>Información</i>: conocimiento sobre la legislación sobre educación a nivel local, nacional e internacional.</p> <p><i>Consulta</i>: asesorar al alumnado al respecto.</p>	<p>2. Apoyo al proceso de e- a.</p> <p>3. Apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje.</p>	<p>2. - Trabajar junto con el profesorado con el objetivo de establecer un plan de trabajo docente que atienda y de respuesta a las necesidades del alumnado.</p> <p>-Diagnóstico de dificultades de aprendizaje, en colaboración con el profesorado y miembros del dpto. de orientación.</p>
--	---	---	--	---

	<p>4. Llevar a cabo metodologías didácticas (grupales o individuales) atendiendo a la diversidad del alumnado.</p> <p>5. Tener presente la diversidad, equidad, educación en valores, igualdad entre sexos, formación ciudadana y derechos humanos.</p>	<p>4. <i>Orientación educativa:</i> Ayudar al alumnado a mejorar las metodologías de enseñanza guiándolos en el desarrollo de sus planes educativos.</p> <p><i>Diagnóstico, Gestión de programas y de servicios:</i> promover el interés y participación del alumnado en las actividades propuestas.</p> <p>5. <i>Información:</i> oportunidades de empleo, educación y formación.</p> <p><i>Consultoría:</i> ayudarles en habilidades sociales, educación para la salud, toma de decisiones.</p> <p><i>Orientación educativa:</i> facilitar su desarrollo, ayudarles en la toma de decisiones, a superar sus dificultades, entre otros.</p> <p><i>Sensibilidad social e intercultural.</i></p>	<p>4. Apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje.</p> <p>5. Apoyo al proceso de e-a. PAT.</p>	<p>4. - Incluir en el programa de aula, actividades de mejora de aprendizajes.</p> <p>5- Promover medidas y recursos que favorezcan la mejora de aprendizajes del alumnado con dificultades.</p> <p>-Conocer estrategias de resolución de conflictos, favorecer el clima en el aula.</p>
--	---	---	--	--

	<p>6. Estimular el esfuerzo del alumnado, promoviendo sus capacidades, fomentando la toma de decisiones que fomenten su autonomía, autoconfianza e iniciativa personal.</p>	<p>6. <i>Orientación educativa:</i> ayudar y fomentar la autoconfianza, el esfuerzo, la toma de decisiones, autoconciencia, selección de itinerarios académicos, entre otros.</p> <p><i>Desarrollo de la carrera.</i></p> <p><i>Gestión de programas y servicios:</i> planificar, diseñar e implementar programas e intervenciones para el desarrollo de la carrera desde los primeros cursos de la ESO para trabajar la toma de decisiones.</p>	<p>6. Apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje.</p> <p>PAT.</p> <p>Orientación académico-profesional.</p>	
	<p>7. Conocer los procesos de comunicación en el aula, manejar las habilidades sociales que fomenten aprendizaje y convivencia, dar respuesta y resolver los conflictos.</p>	<p>7. <i>Desarrollo comunitario:</i> facilitarles habilidades para estar en contacto con los miembros de la comunidad educativa, favorecer sus relaciones interpersonales.</p> <p><i>Orientación educativa:</i> compromiso con las habilidades de los estudiantes para promover su desarrollo y favorecer su integración.</p>	<p>7. Apoyo al proceso de e-a.</p> <p>PAT.</p>	<p>7 -Conocer estrategias de resolución de conflictos, favorecer el clima en el aula.</p>

		<i>Habilidad para usar el nivel apropiado de lenguaje para poder comunicarse de forma efectiva.</i>		
	8. Desarrollar funciones de tutoría.	<p>8. <i>Orientación educativa.</i></p> <p><i>Desarrollo de la carrera.</i></p> <p><i>Consultoría.</i></p> <p><i>Información y desarrollo comunitario.</i></p>	8. PAT.	8. - Trabajar junto con el profesorado con el objetivo de establecer un plan de trabajo docente que atienda y de respuesta a las necesidades del alumnado.
	9. Diseñar y participar en actividades formales y no formales del centro.	<p>9. <i>Desarrollo comunitario:</i> Trabajar con la comunidad para analizar sus necesidades, uso efectivo de recursos, implementar y desarrollar planes de acción de mejora.</p> <p><i>Gestión de programas y de servicios:</i> Análisis de necesidades, implementación de programas, promover el interés comunitario.</p>	<p>9. Apoyo al proceso de e-a.</p> <p>PAT.</p> <p>Orientación académico-profesional.</p>	9. Conocer la organización y funcionamiento del centro.



	<p>10. Conocer la normativa y organización institucional del sistema educativo.</p>	<p>10. <i>Información</i>: conocimiento sobre la legislación de educación local, nacional e internacional.</p>	<p>10. PAT. Programa de orientación académico-profesional.</p>	<p>10. - Conocer la organización y funcionamiento del centro. - Conocer la normativa y organización institucional. -Conocimiento de los documentos del centro: PEC, PGA, PIC, Plan del dpto. de orientación.</p>
	<p>11. Conocer los modelos de gestión de calidad así como su aplicación.</p>	<p>11. <i>Gestión de programas y servicios</i>.</p>	<p>11. Apoyo al proceso de e-a. PAT.</p>	
	<p>12. Conocer la configuración social de la profesión docente.</p>	<p>12. <i>Información</i>: legislación.</p>	<p>12. Apoyo al proceso de e-a. PAT.</p>	
	<p>13. Informar y asesorar a las familias en el proceso de e-a promoviendo su colaboración.</p>	<p>13. <i>Orientación educativa</i>: trabajo con las familias sobre la evolución académica de sus hijos, así como posibles dificultades.</p>	<p>13. Apoyo al proceso de e- a.</p>	

		<i>Consultoría:</i> Asesoramiento, con el objetivo de involucrar a las familias en el desarrollo de sus hijos e hijas.		
<b>Sociedad, Familia y Educación</b>	<p>1. Relacionar la educación con el medio y comprender la función educadora de la familia y la comunidad, tanto en la adquisición de competencias y aprendizajes como en la educación en el respeto de los derechos y libertades, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad.</p> <p>2. Conocer la evolución histórica de la familia, sus diferentes tipos y la incidencia del contexto familiar en la educación.</p>	<p><i>Orientación educativa.</i></p> <p><i>Consultoría.</i></p> <p><i>Asesoramiento comunitario.</i></p> <p><i>Sensibilización intercultural.</i></p>	PAT. Programa de orientación académico-profesional.	

	<p>3. Adquirir habilidades sociales en la relación y orientación familiar.</p> <p>4. Conocer y comprender las influencias del entorno sociocultural del centro en la formación del alumnado.</p> <p>5. Conocer y comprender el papel educativo de la familia y su interacción con el entorno escolar.</p> <p>6. Analizar el poder educador de la escuela en continua relación e interacción con otros contextos educadores de los/las adolescentes.</p>			
<p><b>Diseño y desarrollo del currículum</b></p>	<p>1. Manejar la legislación y saber realizar una programación.</p> <p>2. Capacidad para trabajar en equipo.</p>	<p>1. <i>Información:</i> Conocimiento acerca de la legislación sobre educación.</p> <p>2. <i>Diagnóstico Gestión de programas y servicios.</i> <i>Desarrollo comunitario.</i></p>	<p>Apoyo al proceso de e-a. PAT. Orientación académico-profesional.</p>	<p>- Adquirir conocimientos relativos a la normativa vigente de la educación (nivel estatal y provincial), base de nuestras actuaciones.</p>

	3. Desarrollar metodologías didácticas (grupales e individuales) en función del nivel y de la diversidad de alumnado.	<p><i>Orientación educativa:</i> ayudarles a conocerse mejor, a superar las dificultades de aprendizaje, a motivarles, facilitar su desarrollo, mejorar las metodologías de enseñanza.</p> <p><i>Habilidad para cooperar de manera eficaz con un grupo de profesionales.</i></p> <p>3. <i>Diagnóstico. Gestión de programas y de servicios.</i></p> <p><i>Orientación educativa:</i> Ayudar al alumnado a mejorar las metodologías de enseñanza guiándolos en el desarrollo de sus planes educativos.</p>		
<b>TIC</b>	1. Desarrollar procesos de búsqueda, organización y evaluación de la información para aplicar los procesos de e-a.	1. <i>Desarrollo de la carrera e información:</i> habilidad para usar fuentes, recursos y técnicas sobre el desarrollo de la carrera, conocimiento de sistemas informáticos, internet y recursos de red que faciliten la orientación académica profesional.	1. Orientación académico-profesional.	- Enseñar al alumnado estrategias de búsqueda de información relativa a la orientación académica-profesional, (páginas web) y la utilización de diversos programas de orientación académica y profesional.

	<p>2. Desarrollar y aplicar metodologías didácticas (grupales e individuales) atendiendo a la diversidad del alumnado.</p>	<p><i>Investigación:</i> conocer metodologías de investigación, recogida y análisis de datos usando diferentes bases informáticas.</p> <p><i>Búsqueda de empleo y estudios académicos:</i> usar las TIC para asesorarles en estrategias de búsqueda de sus intereses</p> <p>2. <i>Orientación educativa:</i> ayudar al alumnado a mejorar las metodologías de enseñanza, ayudarles a superar las dificultades de aprendizaje, a conocerse mejor, facilitar su desarrollo, etc.</p>	<p>2. Apoyo al proceso de e-a.</p>	<p>2. Exposición de material mediante el power point y pizarras digitales y reconocer las posibilidades y beneficios que ofrecen estos medios.</p> <p>- Facilitar la comunicación vía internet (email) con profesorado, familias, etc.</p>
--	--	--	------------------------------------	--

<p><b>Comunicación en el aula</b></p>	<p>1. Acceso a documentación y recursos procedentes de distintos medios informativos.</p> <p>2. Habilidad para utilizar información de actualidad en el aula</p> <p>3. Desarrollo del espíritu crítico. Capacidad de análisis y síntesis.</p> <p>4. Comunicación oral y escrita.</p> <p>5. Argumentación razonada, análisis desde diferentes puntos de vista.</p> <p>6. Habilidades para transmitir conocimientos.</p>	<p>1. <i>Información:</i> emplear las tecnologías de la información así como diversos medios de comunicación para obtener información.</p> <p>2.3.4. <i>Ser capaz de comunicarse:</i> Habilidad para usar nivel apropiado de lenguaje para la comunicación, logrando una comunicación efectiva.</p> <p><i>Sensibilidad social e intercultural.</i></p> <p><i>Habilidad para cooperar con un grupo de profesionales.</i></p> <p><i>Pensamiento crítico.</i></p>	<p>1. Apoyo al proceso de e-a. PAT.</p>	<p>-Conocer diferentes fuentes donde buscar información, así como orientaciones políticas de los principales periódicos en España.</p> <p>-Conocer diferentes formas de presentar y tratar la información en un periódico.</p> <p>-Conocer diferentes actividades propuestas para la realización de actividades las sesiones de tutoría de alumnos/as de otras especialidades.</p>
---------------------------------------	--	--	---	--

<p><b>Innovación e investigación educativa</b></p>	<p>1. Desarrollar procesos de búsqueda y evaluación de la información para aplicar en el proceso de e-a.</p> <p>2. Capacidades para aplicar metodologías didácticas (grupales e individuales) adaptadas a la diversidad.</p>	<p>1. <i>Información:</i> habilidad para usar fuentes, recursos y bases de datos que nos faciliten la búsqueda de información para la elaboración de la innovación.</p> <p>2. <i>Investigación:</i> conocer metodologías de investigación, recogida y análisis de datos usando diferentes bases informática.</p>	<p>Apoyo al proceso de e-a.</p> <p>PAT.</p> <p>Orientación académico-profesional.</p>	<p>- Conocer diferentes fuentes de búsqueda de información, bases de datos así como emplear bibliografía relevante para el diseño del proyecto de innovación.</p> <p>- Saber elaborar un proyecto de innovación atendiendo al análisis y a la detección de necesidades, delimitando unos destinatarios del programa que se va a elaborar, unos objetivos así como las actividades que se van a poner en marcha para lograr los mismos.</p>
--	--	--	---	--

3. Conocer y participar en la investigación e innovación en el centro educativo.

Adoptar una posición reflexiva y crítica ante las circunstancias observadas en el centro educativo.

Conocimiento de proyectos de innovación y mejora de mi especialidad.

4. Análisis y elaboración de proyectos de innovación y mejora, analizando el contexto y las necesidades de cambio, así como los destinatarios y aquellas personas implicadas, promoviendo una serie de actividades que nos posibiliten alcanzar los objetivos establecidos.

3. *Gestión de programas y servicios.* Promover proyectos de investigación e innovación sobre orientación en el centro educativo integrando los resultados en la práctica.

4. *Elaboración y diseño de programas de innovación e investigación:* aplicando técnicas actualizadas y modelos de evaluación de programas. Actualizar la información sobre los resultados de las investigaciones así como plantear futuras mejoras a través de los procesos de evaluación a medida que los programas se vayan llevando a cabo.

4-Analizar con detenimiento un proyecto de innovación.



		<p><i>Gestión de programas y servicios y desarrollo comunitario:</i> Análisis de las necesidades, población objeto de estudio, implementación de programas, empleando una bibliografía relevante y actualizada. Fomentar el interés comunitario y la participación de los miembros de la comunidad educativa, supervisando y modificando aquello que sea necesario a medidas que se pongan en marcha dichos programas.</p>		
--	--	--	--	--

Fuente: (Monje, 2009; Universidad de Oviedo, 2012)

## **SEGUNDA PARTE:**

### **1. Diseño del plan de actuación de un departamento de orientación.**

Para elaborar dicho plan he considerado interesante seguir el esquema del plan de actuación del I.E.S “La Paz” (Fernández, 2008).

#### **a) Objetivos del plan**

- Servir de marco de referencia entre el plan de orientación y acción tutorial.
- Servir como unión entre el plan de orientación y acción tutorial y la programación de aula.
- Servir de guía al profesorado y a las actuaciones del departamento de orientación como consulta, trabajo y evaluación. En él constarán todas las actividades del centro propuestas para el curso académico.
- Dar respuesta a las necesidades educativas del centro y de toda la comunidad educativa, fundamentalmente a la atención a la diversidad, orientación académica y profesional y acción tutorial.
- Plan abierto al diálogo, trabajo en equipo cooperativo, participación de todas las estructuras pedagógicas del centro y miembros de la comunidad educativa.
- Alcanzar el objetivo final de la responsabilidad compartida por todo el profesorado del centro, partiendo de una intervención en paralelo.
- Favorecer el desarrollo de la personalidad integral del alumnado.
- Ayudar y orientar en la formación al alumnado.
- Ayudar y orientar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Adelantarse y prevenir situaciones de riesgo.

#### **b) Actuaciones.**

**- Esquema actuaciones del departamento de orientación.**

Ámbitos	Actuaciones
<b>Plan de acción tutorial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Programa de inteligencia emocional con alumnado del primer ciclo de la ESO”.</li> <li>- “Programa de prevención de los trastornos alimenticios con alumnado del primer ciclo de ESO”.</li> <li>- “Educación en valores para la convivencia en los centros.” Alumnado del primer ciclo de la ESO”.</li> <li>- “Programa de técnicas de estudio con el alumnado de la ESO”.</li> <li>- “Programa para el desarrollo de la afectividad y sexualidad en el alumnado del segundo ciclo de la ESO”.</li> </ul>
<b>Atención al proceso de enseñanza aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Programa para el alumnado de ESO diagnosticado de Trastorno de conducta (NEE)”.</li> <li>- “Programa de asertividad con el alumnado del 2º ciclo de la ESO”.</li> <li>- “Mejora de las competencias básicas con el alumnado de la ESO”.</li> <li>- “Escuela para familias. La comunicación en el hogar”. Programa con el alumnado de Secundaria.</li> <li>- “Organizo mi tiempo de estudio”. Guía para el alumnado de Secundaria con dificultades de aprendizaje escolar y sus familias.</li> </ul>
<b>Plan de orientación académica-profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Desarrollo de la capacidad para la toma de decisiones mediante el programa “Construyo mi futuro” (Suárez, 2011) con alumnado de 3º de la ESO”.</li> <li>- “Elaboración de un proyecto de vida: la toma de decisiones e información relativa a estudios académicos y salidas profesionales con el alumnado de 2º de bachillerato”.</li> <li>- “Charlas de la universidad de Oviedo acerca de las diferentes salidas académicas” con el alumnado de 1º y 2º de bachillerato.</li> </ul>

-“Conocer las diferentes salidas académicas y profesionales tras finalizar la ESO” con el alumnado de 4º de la ESO.

- “El manejo de las TICs como herramienta para la orientación académica y profesional” con el alumnado de 3º y 4º de la ESO”.

**- Actuaciones desarrolladas del plan del departamento de orientación.**

**Ámbito: apoyo al proceso de enseñanza- aprendizaje.**

***“Programa para el alumnado de ESO diagnosticado de Trastorno de conducta (NEE)”***

**Justificación:**

La presencia de problemas emocionales y de conducta en el aula, es hoy en día, una de las principales preocupaciones en la comunidad educativa. Ésta se manifiesta en las actitudes negativas existentes en el sistema educativo actual, en referencia a su inclusión (comparándola con la inclusión de otros colectivos de alumnado) (Álvarez et al, 2008; Martín et al 2009; citado en Martín y Mauri, 2011). Pero además, no solo nos encontraríamos ante tal problemática, sino que también, en diferentes investigaciones, se ha señalado la relación existente entre los problemas emocionales y de conducta con el bajo rendimiento académico (Farrell, Critchley y Mills, 1999; citado en Martín y Mauri, 2001) las dificultades de este alumnado para establecer relaciones sociales adecuadas con los compañeros (Mand, 2007; citado en Martín y Mauri, 2011) así como la existencia de un mayor abandono escolar (Stage y Quiroz, 1997; citado en Martín y Mauri, 2011).

Esto es así, debido a que los problemas de conducta, repercutirán negativamente en el adecuado funcionamiento del aula, manifestando dicha problemática y haciéndola más visible que otro tipo de dificultades o problemas que pueda presentar el alumnado.

Del mismo modo, los trastornos de conducta inciden negativamente en las relaciones sociales, así como en la adaptación social o académica de dicho alumnado. En este sentido Armas (2007, citado en Martín y Mauri, 2011) destaca la importancia de la valoración por parte de la familia, profesorado y otros miembros de la comunidad educativa, así como la necesidad de diferenciar comportamientos inadecuados y problemas emocionales y de conducta. Para establecer dicha diferenciación, se deben tener en cuenta variables como la edad, contexto sociocultural, estabilidad en el tiempo, intensidad, frecuencia o duración, su efecto sobre el desarrollo del estudiante y su relación con el entorno.

En la actual Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE, 2006) el alumnado con trastorno de conducta pertenecería al colectivo de alumnos considerados con NEE, por requerir durante su escolarización, determinados apoyos y atenciones educativas específicas, derivadas de trastornos graves de conducta (artículo 73).

### **Destinatarios:**

Colectivo de alumnos y alumnas de los 4 cursos de la ESO diagnosticados con trastornos emocionales y de conducta (pertenecientes al colectivo de alumnos considerados con NEE). Dicho programa, será impartido por una asociación externa, especializada al respecto, que agrupará al alumnado por ciclos.

### **Objetivos:**

- ✓ Desarrollar la habilidad de automotivación y fomentar la autoestima en el alumnado.
- ✓ Favorecer el desarrollo de las competencias sociales con el objetivo de que se establezcan relaciones interpersonales constructivas.

### **Contenidos:**

- ✓ Trabajo de la automotivación y la autoestima. Desarrollo de expectativas realistas sobre sí mismo.
- ✓ Habilidades socioemocionales (trabajar habilidades sociales, estrategias de resolución de conflictos de forma eficaz, control de las emociones, empatía).

### **Metodología y actividades:**

#### **Metodología:**

Se persigue que el alumnado adopte una actitud activa, que se muestre comprometido en las actividades y registros encomendados. Se valorará su esfuerzo y compromiso así como su implicación en las mismas.

#### **Actividades:**

**Sesión 1:** Durante la primera sesión trabajaremos con el alumnado la autoestima, con el objetivo de que cada alumno o alumna se autoconozca, mejorando la visión que tiene de sí mismo. Realizaremos una adaptación de la actividad “Comparto Mi Interior” (Cuadrado y Pascual, 2011).

A continuación de forma **individual**, responderán al cuestionario “Yo soy” (Cuadrado y Pascual, 2011).

Se trataría de trabajar los componentes de los cinco campos que conforman la autoestima (André y Lelord, 2000; citado en Repetto, 2009): Aspecto físico,

competencias atléticas, la popularidad entre iguales, la conformidad conductista y el éxito escolar.

Posteriormente, el profesor recogerá los cuestionarios (estos pueden ser anónimos pero deben tener al menos algún distintivo para que cada alumno/a identifique el suyo a la hora de recogerlos). A continuación, se formarán grupos de 2 o de 3 alumnos y se repartirán los cuestionarios. Se analizarán estos grupalmente, anotando en un folio aquellas estrategias que recomendarían a sus compañeros/as de otros grupos de cara a mejorar la puntuación obtenida en el cuestionario. Posteriormente, un representante de cada grupo expondrá y justificará las opiniones a las que han llegado.

**Durante la segunda sesión** se trabajará con el alumnado las habilidades socioemocionales, con el objetivo de mejorar la convivencia en el aula.

Se agrupará al alumnado formando grupos de 2 o 3 alumnos y se les facilitará la fotocopia “Pistas para mejorar tu relación con los demás” (Oseguera y Reboloso, 2010). Posteriormente, se pedirá a los alumnos que escriban los nombres de los integrantes del grupo en la hoja y que establezcan un debate entre ellos con el objetivo de enumerar aquellas conductas que han elegido experimentar durante la próxima semana. Finalmente, se le presenta a cada miembro del grupo una “hoja de registro de conductas y reacciones”.

**En la tercera sesión** se continuará con la actividad anterior:

Los alumnos y alumnas tras haber tenido una semana para rellenar la hoja de registro, la entregarán al tutor, quien a continuación, repartirá las hojas entre el alumnado. Los alumnos y alumnas deben leer en voz alta la hoja que les han tocado (nunca la propia).

Posteriormente, tendrá lugar un debate en el que se tratará de dar respuesta a cuestiones como:

¿Cómo os sentisteis al leer las experiencias ajenas como si fueran propias?

¿Os ayudó a comprender mejor las emociones y sentimientos de los demás?

¿Qué conductas de las seleccionadas para mejorar la convivencia os ha costado más realizar?

¿Siempre que intentabais hacer algo a favor de la convivencia era correspondido?

¿Por qué?

**Cuarta sesión:** el alumnado deberá cumplimentar un cuestionario de satisfacción, Se recogerá en un folio las siguientes cuestiones:

- ¿Ha mejorado tu conducta gracias a las sesiones realizadas a día de hoy?

- ¿Consideras eficaz dichas actividades? ¿Introducirías alguna modificación en las mismas?

-¿Qué actividad te ha gustado menos?

- ¿Te han comentado tu familia o tus profesores que han observado algún cambio positivo en tu conducta durante esta última semana?

### **Recursos:**

Cuestionario “Yo soy”, fotocopia “pistas para mejorar tu relación con los demás”, hoja de registro propuesta en dicha actividad, “hoja de registro de conductas y reacciones”, cuestionario de satisfacción, fotocopia “cómo planificar y organizar la sesión de estudio”, cuestionario de satisfacción final con el alumnado y cuestionario de satisfacción para las familias.

### **Temporalización:**

Esta propuesta de actuación será planteada con el objetivo de que ser trabajada con el alumnado a lo largo de todo el curso académico. Inicialmente, se propondrá su realización a lo largo de 4 sesiones, pudiendo adaptar tanto su contenido como la temporalización, en función de las necesidades observadas durante el desarrollo del programa.

### **Evaluación:**

Se propone una evaluación formativa a lo largo del programa orientada a la mejora y enfocada a la detección de dificultades.

Se llevará a cabo un registro de conducta diario de cada alumno o alumna, donde el responsable de la asociación anotará aquellos aspectos de interés que han tenido lugar a lo largo de las sesiones, lo que facilitará el seguimiento del alumnado así como la modificación de aquellas conductas desadaptadas.

Aplicaremos en la cuarta sesión, un cuestionario de satisfacción con el alumnado, con el objetivo de conocer aquello que ha aprendido, qué actividad de todo el programa le ha gustado más, qué actividad le ha gustado menos y si ha observado mejoras en su conducta y autoestima. Durante esta misma sesión se solventarán las dudas.

Con los tutores realizaremos una entrevista semiestructurada de carácter cualitativo para recoger su opinión acerca del programa.

Tras finalizar el programa, el tutor o tutora de cada alumno/a continuará con el registro de conducta diario, anotando aquellos incidentes que surjan diariamente con el objetivo de ser trabajados y mejorados.



Se planteará otro cuestionario de satisfacción con las familias donde se recogerá la opinión de éstas así como los cambios observados en sus hijos e hijas en cuanto a su conducta.

### ***“Programa de asertividad con el alumnado del 2º ciclo de la ESO”***

#### **Justificación:**

Las habilidades asertivas conforman un área de la conducta, relevante en los contextos interpersonales, que facilitan tanto las relaciones sociales como el desarrollo de una autoestima sana.

La asertividad se refiere a un conjunto de conductas que se integran dentro de las habilidades sociales Monjas (1993, citado en Repetto, 2009). Por lo que se la considera como conducta y no como un rasgo de personalidad. Se parte, por tanto, de un modelo cognitivo conductual, siendo la asertividad una conducta que puede aprenderse y modificarse, bien por condicionamiento clásico u operante o por aprendizaje observacional.

El constructo “asertividad” fue propuesto inicialmente por Wolpe (1958, citado en Repetto, 2009) y posteriormente por Alberti y Emmons (1970, citado en Repetto, 2009) definido como:

*“comportamiento que fomenta la igualdad en las relaciones humanas, permitiéndonos actuar en defensa de los intereses propios, defendernos sin ansiedad injustificada, expresar sincera y agradablemente nuestros sentimientos y poner en práctica nuestros derechos personales respetando los derechos de los demás”.*

El aprendizaje de la conducta asertiva como conducta socialmente hábil, es importante para el desarrollo emocional y social del alumnado, sobre todo en ámbitos donde las relaciones interpersonales son fundamentales, como sería el ámbito educativo. De este modo, en la promulgación de la LOGSE (1990) se reconoció la importancia de la inclusión de la dimensión social en el currículum escolar del alumnado a lo largo de las diferentes etapas educativas. Además, diversos autores han afirmado la necesidad de la enseñanza de habilidades sociales en los centros educativos para prevenir problemas como el fracaso escolar, problemas de conducta, favorecer el desarrollo de la salud mental personal y lograr alcanzar un buen clima en el centro y en las aulas (Caballo, 1993; Monjas, 1993; Vallés y Vallés, 1996; citado en Repetto, 2009). De todos modos, en el currículum escolar, hoy en día, aún se da una escasa atención a la enseñanza integral del alumnado (Vallés y Vallés, 1996; Monjas y González, 2000; citado en Repetto, 2009).

En relación con la salud mental de nuestros alumnos y alumnas, la carencia o inadecuación de habilidades sociales presenta relaciones significativas con el

desarrollo de problemas emocionales (depresión, ansiedad, estrés, entre otros) Caballo, 1993 (Repetto, 2009). La competencia social en edades educativas se ha asociado positivamente con la popularidad del sujeto entre sus iguales y el buen rendimiento académico Green y Lemanek, 1983; Thurstone y Benning, 1973, (Repetto, 2009).

### **Destinatarios:**

Se trabajará con alumnado de segundo ciclo de la ESO. Los tutores serán quienes propondrán aquellos posibles alumnos o alumnas que formará parte del programa (con la colaboración del profesorado de materia). La orientadora del centro será quien determinará finalmente, aquel alumnado que formará parte del programa de asertividad.

### **Objetivos:**

Los objetivos que se persiguen con el alumnado serán los siguientes:

- Objetivo principal: Fomentar el desarrollo de la asertividad.
  
- Objetivos específicos:
  - Evaluar la propia conducta interpersonal así como diferenciar los estilos de respuesta en dichas relaciones: agresiva, pasiva y asertiva.
  - Educar la capacidad para el diálogo y respeto de las opiniones de los demás aprendiendo a expresar nuestras opiniones de forma adecuada.
  - Fomentar la autoestima en el alumnado.

### **Contenidos:**

- ✓ Concepto de asertividad: ¿qué es la asertividad?
- ✓ Características de la conducta pasiva, asertiva y agresiva.
- ✓ Educar la capacidad para el diálogo y respeto de las opiniones de los demás aprendiendo a expresar nuestras opiniones de forma adecuada.

## **Metodología y actividades:**

Inicialmente, se llevará a cabo una entrevista individual con el alumnado con el objetivo de conocer sus dificultades de integración en el aula. Se trabajará paralelamente con los tutores y las familias con el objetivo de establecer una actuación coordinada.

Se valorará positivamente la participación de los alumnos y alumnas en las dinámicas de grupo propuestas, ya que estaríamos trabajando la asertividad con nuestro alumnado, por lo que la adquisición de ésta requiere la implicación en las actividades propuestas.

## **Actividades:**

**Sesión 1:** Se trabajará con el alumnado el concepto de asertividad. Propondremos a nuestros alumnos y alumnas una lluvia de ideas para conocer la información previa que tienen sobre dicho concepto, para posteriormente, ponerlo en común y formar entre todos una definición de asertividad que recoja las ideas planteadas por el alumnado.

Se trabajará con el alumnado la siguiente ficha “qué es la asertividad, qué no es la asertividad” (Repetto, 2009) con el objetivo de esclarecer dicho concepto.

**Sesión 2:** Se trabajarán “los derechos fundamentales”, inculcando al alumnado la idea de que cada uno de nosotros tiene derecho a juzgar su propio comportamiento, sus pensamientos y emociones y a tomar la responsabilidad de sus actos, así como de las consecuencias de los mismos.

Se le facilitará un listado de 17 derechos, que finalmente dará lugar a un debate. (Repetto, 2009). A continuación, para finalizar la sesión, relacionaremos la asertividad de la autoestima, fomentando el debate y el respeto en el diálogo.

**Sesión 3:** adaptación de la actividad “No digas blanco cuando quieres decir negro” (Cuadrado y Pascual, 2011). Presentaremos al alumnado los conceptos de conducta asertiva, conducta agresiva y conducta pasiva incidiendo en que no son rasgos de personalidad sino diferentes modos de conducta que puede adoptar una persona ante una determinada situación.

A continuación, agruparemos al alumnado en pequeños grupos y le pasaremos una ficha que deben cumplimentar en equipo, Ficha Actividad dos “No digas blanco cuando quieres decir negro”. (Cuadrado y Pascual, 2011). Posteriormente, un portavoz de cada grupo expondrá las respuestas, dando lugar a un debate en el aula tras finalizar las aportaciones de cada grupo.

**Recursos:**

Entrevista inicial con el alumnado, ficha “qué es la asertividad, qué no es la asertividad”, ficha “los derechos fundamentales”, ficha para trabajar grupalmente situaciones en las que la persona adoptara una conducta agresiva, asertiva o pasiva.

**Temporalización:**

Proponemos un programa flexible de 3 sesiones, pudiendo ampliarlo si fuera necesario.

**Evaluación:**

Llevaremos a cabo una evaluación formativa, orientada a la mejora y enfocada a la detección de dificultades. Se propone llevar a cabo un registro diario de las sesiones, con el objetivo de recoger toda la información relativa al seguimiento del alumnado.

Al finalizar las sesiones, plantearemos al alumnado una serie de preguntas abiertas que deberá desarrollar en un folio que posteriormente se entregará al orientador u orientadora: ¿De qué me ha servido la sesión? ¿Qué he aprendido? ¿A qué me comprometo?

**Ámbito: orientación académico- profesional.**

***“Desarrollo de la capacidad para la toma de decisiones mediante el programa “Construyo mi futuro” (Suárez, 2011) con alumnado de 3º de la ESO”.***

**Justificación:**

El alumnado durante la ESO, presenta un déficit de conocimiento acerca de sí mismo, de la información académica y profesional, desconocimiento acerca del mundo laboral y de los aspectos necesarios para tomar una decisión académico-profesional acorde con sus aptitudes que sea meditada y realista. Las decisiones que se tomen tanto en los últimos cursos de la ESO como durante el bachillerato, van a ser importantes para el alumnado y condicionarán su vida futura en ciertos aspectos, tales como: su futura ocupación laboral, sus valores, sus relaciones personales, entre otros.

Es importante la ayuda que reciba el alumnado por parte del centro para la toma de decisiones, aunque bien es cierto, que la elección de las mismas, también está en cierta medida condicionada por factores de tipo personal, social, educativo y

económico. Para tomar una decisión acertada, es importante conocerse a uno mismo, y también poseer información acerca de las diferentes opciones académicas para garantizar su elección. Hay que tener presente, que aunque se le facilite ayuda al alumnado para la toma de decisiones tanto por parte de la familia como por parte del centro, sería el alumno o alumna, quien debería finalmente tomar dicha decisión. La función del entorno, sería por tanto, limitarse a ayudarle y a acompañarle en la elección de la misma (García, 2011).

### **Destinatarios:**

Alumnado de 3º de la ESO.

### **Objetivos:**

- Desarrollar habilidades de autoconocimiento.
- Proporcionar al alumnado información relativa a las diferentes salidas de estudios y salidas laborales tras finalizar la ESO.
- Desarrollar la capacidad de toma de decisiones, mediante programas diseñados.

### **Contenidos:**

- Elaboración de un proyecto de vida:
  - Habilidades de autoconocimiento: Se espera que el alumno o alumna reconozca sus propias capacidades, motivaciones e intereses, mediante el uso de diversos instrumentos y metodologías.
  - Información relativa a las diferentes salidas de estudios, salidas laborales tras finalizar la ESO.
  - La toma de decisiones tras finalizar los estudios de ESO.

### **Metodología y actividades:**

Es importante promover una metodología que facilite al alumnado la reflexión acerca de las decisiones que va a tomar:

- Activa: el alumno debe mostrar un papel activo e implicarse en las actividades propuestas en el aula. La eficacia de las mismas depende por tanto, de la

participación y el esfuerzo que ponga el alumnado en realizar y seguir las explicaciones que le proporcione el tutor.

- **Experiencial:** de igual modo, el alumno debe adoptar una postura activa y reflexiva, fundamentada en el desarrollo de sus propias experiencias.

- **Crítica:** es necesario que sean conscientes de sus opiniones, decisiones y dialoguen con el grupo acerca de las mismas.

### **Actividades:**

Durante la **primera sesión** se le explicará al alumnado los aspectos a tener en cuenta antes de tomar una decisión. Es necesario que el alumno se conozca a sí mismo, pero también es esencial que posea información acerca de las opciones que tiene. Ambas cuestiones, asegurarán tomar una decisión acertada en un futuro.

Por tanto se le trabajarán con el grupo conceptos importantes como:

- *Aspectos personales* para aprender a conocerse a uno mismo.
- *Habilidades, capacidades y aptitudes:* (¿Qué se te da bien hacer?, ¿De qué eres capaz?, ¿Qué asignaturas se te dan mejor?).
- *Los valores.* Todo aquello que te mueve a tomar una decisión (ayudar a los demás, prestigio, reconocimiento, organización del tiempo, entre otros).
- *La personalidad:* (¿Cómo te definirías?, ¿Cuáles son tus cualidades?).
- *Intereses profesionales:* (¿Qué te gusta?, ¿Cuáles son tus hobbies?).
- *Factores externos:* Ajenos a uno mismo.

Tras dicha introducción les pasaremos el cuaderno de trabajo para 3º de la ESO “Construyo mi futuro” (Suárez, 2011) bloque: toma de decisiones. Donde se trabajan aspectos como:

- Mis rasgos personales.

- Mis intereses. Para profundizar en el conocimiento de distintos campos profesionales y ver cuáles encajan mejor dentro de sus intereses. Deberán indicar aquellos oficios o profesiones en las que estén interesados, para posteriormente profundizar en los mismos.

- Mi trayectoria académica: para valorar sus posibilidades y limitaciones a la hora de tomar una decisión en relación a su futuro académico. Consistirá en un análisis de cada una de las asignaturas, donde el alumno deberá marcar en las casillas correspondientes, en su caso, atendiendo a tres cuestiones: (¿Tengo buenos resultados?, ¿Me gusta?, ¿Se me da bien?).

Para posteriormente reflexionar y extraer conclusiones a partir de los resultados obtenidos.

### **En la siguiente sesión:**

Analizaremos con el alumnado “su lugar en la ESO”. Trabajaremos la organización actual del sistema educativo, facilitando que el alumno busque la trayectoria más acorde con sus intereses, expectativas, situación personal así como la elección de las materias a cursar en 4º de la ESO.

En este sentido, también tendremos otro apartado de “Promoción” para que conozcan los criterios de promoción que se recogen en el proyecto educativo de la etapa de ESO.

Se trabajarán las materias a cursar en 4º de ESO, y la elección de las mismas en función de los intereses futuros.

Finalmente, se comenzarán a presentar las opciones que disponen al finalizar la etapa de ESO y se les proporcionará información para buscar en internet información acerca de todo lo trabajado: ciclos formativos de grado medio, de grado superior, PCPI, programas de formación y empleo mediante el manejo de las nuevas tecnologías.

### **Recursos:**

Power point y cuaderno de trabajo para cada alumno/a de “Construyo mi futuro” (Suárez, 2011) para el nivel de 3º de la ESO.

### **Temporalización:**

Llevaríamos a cabo la actividad a finales del 2º trimestre, comienzos del 3er trimestre. La propuesta inicial fijada en el apartado de metodología y actividades podemos adaptarla y modificarla en función de las necesidades que vayan surgiendo. Sin embargo, en un principio, la idea inicial se desarrollaría a lo largo de dos sesiones.

Sería interesante desarrollar las sesiones durante estas fechas para enmarcarla dentro de un marco más general de elaboración de un proyecto de vida, ya que anteriormente trabajaríamos con ellos aspectos relacionados, como: autoconocimiento y la relación con los otros, educación en valores, para finalmente realizar el cierre, empleando en su mayoría, la tercera evaluación.

**Evaluación:**

Se llevará a cabo una evaluación formativa, enfocada a la detección de dificultades y orientada a la mejora.

Para ello se ha propuesto pasar al alumnado al finalizar la tercera sesión, un cuestionario tipo likert en el que valore aspectos como: las actividades me han resultado útiles, los temas han sido interesantes, he reflexionado acerca de los mismos, me ha gustado la dinámica de las clases así como las actividades propuestas, los recursos de los que dispusimos han sido los necesarios para trabajar la temática, el dossier del alumno/a es adecuado para trabajar los temas). El código de puntuación sería el siguiente: 1 (poco) a 5 (mucho).

*“Elaboración de un proyecto de vida: la toma de decisiones e información relativa a estudios académicos y salidas profesionales con el alumnado de 2º de bachillerato”.*

**Justificación:**

Una de las funciones del orientador/a en un centro atendiendo a la legislación vigente, sería el asesoramiento a través de programas. En este caso, la actuación propuesta para 2º de bachillerato, la enmarcamos dentro del ámbito de actuación de la orientación académica profesional.

En la elaboración de las actividades que forman parte de este programa de orientación académico- profesional, se siguen las directrices establecidas en la concreción curricular de ESO y bachillerato, prestando especial atención, a todo lo que se refiere a las salidas académicas y profesionales de aquellos alumnos y alumnas que se encuentran en el último curso de bachillerato y deben tomar decisiones sobre su futuro académico y profesional.

**Destinatarios:**

Alumnado de 2º de bachillerato.

**Objetivos:**

Los objetivos que se persiguen con el alumnado con el que se interviene en dicha actuación serían aquellos que hemos ido trabajando a lo largo de los anteriores cursos académicos, como una continuidad en su formación y desarrollo integral, enmarcándolo dentro de la elaboración de un proyecto de vida:



- Desarrollar habilidades de autoconocimiento.

- Desarrollar la capacidad de toma de decisiones, mediante programas de actividades diseñados:

- Trabajo con los programas de orientación académico- profesional:

Itepasas (Consejería de Educación y Fundación CTIC, 2009-2011), programa HOLA (Consejería de Educación y Ciencia, 2006).

- Diseño de actividades en función de las necesidades detectadas.

- Recibir información sobre opciones educativas y profesionales. Se trabajarán tareas como:

- Entrega de dossiers informativos al alumnado y su familia.

● Charlas con los grupos de 2º de bachillerato sobre salidas profesionales y estudios académicos.

● Uso de las TIC como herramienta de búsqueda de información, manejo de páginas web, entre otras.

● Visita a las Universidades, Escuela de Arte y Diseño y Escuela de Arte Dramático.

### **Contenidos:**

- Elaboración de un proyecto de vida:

- La toma de decisiones.

Trabajo con el programa de orientación académico- profesional Itepasas (Consejería de Educación y Fundación CTIC, 2009-2011), así como la realización del cuestionario de autoevaluación del mismo.

Dicho trabajo con el alumnado, sería una continuación y estaría en conexión con el plan de orientación académico- profesional de la ESO a través de la adaptación del programa “Rompiendo Esquemas” (García y Sánchez, 2007).

- Información sobre estudios académicos y salidas profesionales: (Estudios universitarios, ciclos formativos de grado superior, otras salidas profesionales).

## Metodología y actividades:

### Metodología:

Los principios que van a orientar la metodología a aplicar serían los siguientes:

- *Implicación*: participación de todos los miembros de la comunidad educativa (profesorado, familias y alumnado).
- *Comunicación*: coordinación y trabajo conjunto entre las familias, profesorado y los alumnos y alumnas.
- *Participación activa del alumnado*.

### Actividades:

Este programa de orientación académico profesional, estaría enmarcado en la elaboración de un proyecto de vida. Se ha ido desarrollando con el alumnado a lo largo de su escolarización durante la ESO y bachillerato.

**Primera sesión:** Se acudirá con el alumnado a la sala de ordenadores, donde se trabajará el uso de las TIC como herramienta de búsqueda de información. Se les presentarán diferentes programas de orientación académica profesional: HOLA (Consejería de Educación y Ciencia, 2006), Itepasas (Consejería de Educación y Fundación CTIC, 2009-2011).

Se realizará con el alumnado la autoevaluación del programa Itepasas (Consejería de Educación y Fundación CTIC, 2009-2011), con el objetivo de que el alumnado conozca los grupos ocupacionales y los sectores que mejor se ajustan a sus aptitudes y preferencias. Finalizaremos la sesión, pidiendo a nuestros alumnos y alumnas que apunten en un papel en blanco aquellos estudios (universitarios, FP, u otras profesiones) sobre las que quieren tener más información, con el objetivo de trabajarlo en las próximas sesiones en el aula.

**Durante la segunda sesión:** volveremos con el alumnado a la sala de ordenadores, donde se hará referencia a diferentes páginas como educastur, utilizando los programas de orientación académico- profesional trabajados durante la sesión anterior. Se accederá en la página de la Universidad de Oviedo (uniovi) para conocer su oferta formativa, así como páginas de FP de grado Superior o grado medio. Se tendrán presentes las peticiones del alumnado, proporcionándoles información acerca de otro tipo de estudios de su interés.

**En la tercera sesión:** Se llevará a cabo una clase expositiva con el alumnado, donde se hará alusión a los estudios universitarios, así como a cuestiones relacionadas con los mismos.

**La cuarta sesión** se destinará a trabajar con el alumnado todo lo relativo a los ciclos formativos de grado superior. Se les facilitará unas fotocopias informativas acerca de las diferentes familias, así como los estudios que pertenecen a las mismas. Del mismo modo, se les facilitará una fotocopia con aquellos ciclos de grado superior que se pueden cursar en la modalidad a distancia. Se solventarán las dudas que vayan surgiendo y pondremos a su disposición ejemplares de libros acerca de la formación profesional.

**Como cierre del programa** de orientación académica- profesional con los grupos de 2º de bachillerato, se realizará una visita a las diferentes facultades de la Universidad de Oviedo, con el objetivo de facilitar la toma de decisiones del alumnado y poder apoyarles en la elección de sus futuros estudios.

### **Recursos:**

Sala de ordenadores, autoevaluación del programa Itepasas (Consejería de Educación y Fundación CTIC, 2009-2011), power point, fotocopias informativas sobre estudios: universidad, ciclos formativos de grado superior, entre otros. Libros sobre estudios de ciclo formativo de grado superior y estudios universitarios de las diferentes ramas de bachillerato cursadas: ciencias sociales y humanidades, ciencias y tecnología y artes.

### **Temporalización:**

El programa de orientación académico- profesional con el alumnado de bachillerato, se impartirá inicialmente a finales del Primer trimestre (charlas acerca de la PAU) con el objetivo de trabajar con los alumnos y alumnas a lo largo del segundo trimestre, comienzos del tercero, todo lo relacionado con estudios académicos y salidas profesionales. Tendrá lugar a lo largo de 5 ó 6 sesiones (las dos últimas serían las visitas a las universidades).

### **Evaluación:**

Desde el departamento de orientación, se propone una evaluación continua a lo largo del programa, para comprobar el logro de objetivos propuestos, así como introducir las modificaciones necesarias que vayan surgiendo a lo largo de las sesiones, con la finalidad de adaptar los contenidos trabajados a las necesidades del alumnado.

Llevaremos a cabo una evaluación formativa, orientada a la mejora y enfocada a la detección de dificultades. Realizaremos una breve evaluación al final de cada bloque, lo que nos facilitará tanto al alumnado como al profesorado, el registro de observaciones

(acerca de la forma de abordar las sesiones, aspectos a modificar, las dudas sin solventar y información que añadirían que no se ha trabajado, entre otros).

### **Ámbito: Plan de Acción Tutorial.**

***“Programa de inteligencia emocional con alumnado del primer ciclo de la ESO”.***

#### **Justificación:**

Uno de los retos planteados desde el ámbito de la educación, sería desarrollar al máximo las capacidades del alumnado. Durante los últimos años, se ha experimentado un interés creciente en todo lo relacionado con la elaboración de programas de inteligencia emocional. En la sociedad actual, se considera que el ámbito de lo emocional no se trabaja lo suficiente, pudiéndose manifestar de diferentes formas: falta de control de impulsos, violencia, conflictos, ansiedad, consumo de drogas, etc. En este sentido, la educación nos debe preparar para la vida, por lo que debería trabajarse, el desarrollo emocional como complemento del desarrollo cognitivo del alumnado.

Desde la educación, se trataría de perseguir que nuestros alumnos y alumnas sean capaces de desenvolverse ante las diferentes dificultades surgidas a lo largo de su vida y que adquieran las competencias emocionales necesarias para ello, contribuyendo a su bienestar personal y social (Álvarez, 2011).

#### **Destinatarios:**

Alumnado del primer ciclo de la ESO: 1º y 2º. El programa de educación emocional será impartido por los tutores y tutoras, previa formación de los mismos.

#### **Objetivos:**

- ✓ Reconocer y detectar las propias emociones.
- ✓ Identificar las emociones de los demás.
- ✓ Desarrollar la habilidad de controlar las emociones propias.

- ✓ Tratar de prevenir las emociones negativas.
- ✓ Adquirir habilidades para desarrollar emociones positivas.
- ✓ Desarrollar habilidades para la automotivación y mejora de la autoestima.

### Contenidos:

- ✓ Conceptualización de las emociones
- ✓ Haciendo referencia a la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y a la inteligencia emocional propuesta por Salovey y Mayer (1990, citado en Álvarez, 2011) y difundida por Goleman (1995, citado en Álvarez, 2011), se propondrá la realización de actividades para que el alumnado adquiriera una serie de competencias:
  - Conciencia de las propias emociones y emociones ajenas, conociendo el lenguaje de las mismas.
  - Regulación de las emociones. En esta actuación trabajaríamos la relajación como técnica de control del estrés.
  - Motivación, como concepto íntimamente ligado a la emoción.
  - Adquisición de habilidades socio- emocionales para mejorar las relaciones interpersonales, autoestima, entre otras.

### Metodología y actividades:

Se trataría de promover una participación activa por parte del alumnado, la comunicación y respeto en las relaciones interpersonales y se fomentará la empatía entre los alumnos y alumnas con el objetivo de favorecer la convivencia y establecer relaciones constructivas con los demás.

#### Actividades:

**Durante la primera sesión**, con el objetivo de contextualizar el tema, trabajaremos conceptos relacionados con la educación emocional.

**En la segunda sesión** se trabajará con el alumnado el concepto de motivación, tratando de analizar y de reflexionar sobre el mismo, introduciéndolo como *“una motivación o una voluntad que nos mueve”*. Para ello, reflexionaremos y expondremos mediante un debate nuestra opinión acerca de la frase de Einstein en la que hace referencia a la motivación como: *“Fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”*.

Para ello, se analizará un video, realizando la actividad 3: “¿A qué juegas?” Y la actividad 4: “Yo soy el jugador” (Repetto, 2009). Después, en grupos, debatirán acerca de diferentes cuestiones que plantearemos acerca del video.

**Tercera sesión:** La primera actividad, consistiría en trabajar el control de la frustración mediante una adaptación de la actividad “¿Puedes controlar la frustración?” (Cuadrado y Pascual, 2011). Con el objetivo de que el alumnado, sea consciente de sus propias emociones y trate de resolver las situaciones negativas de forma madura, adoptando estrategias positivas.

Se comenzará la actividad definiendo el concepto de frustración: “*Dejar sin efecto un propósito contra la intención del que procura realizarlo*” (RAE, 2001).

Adaptación de la actividad: ¿Puedes controlar la frustración?

**(Trabajo individual):**

1. Explica brevemente la situación que te ha causado frustración y las emociones que has sentido, así como tu manera de actuar ante tal situación.

**(Trabajo grupal, tras escoger la experiencia por consenso)**

1. Se desarrollará un análisis de la misma por parte del grupo, para posteriormente, que un portavoz elegido por el mismo, presente la experiencia a la clase y generar de este modo, un debate acerca de la forma de tratar de resolver la situación que adoptó el protagonista de dicha experiencia. El análisis grupal de la situación escogida se realizará del siguiente modo:

- Breve descripción de la experiencia seleccionada.
- ¿Qué es lo que le hizo sentir mal al protagonista? ¿Qué postura adoptó para resolver la situación? ¿Qué emociones afirma que ha experimentado?
- ¿Qué emociones hemos sentido nosotros al conocer tal experiencia?
- ¿Consideráis que la forma de resolver la situación ha sido la correcta? Si no fuera así, ¿Cómo propondrías resolverla vosotros?

**Cuarta sesión:** Se propondrá trabajar con el alumnado la relajación como técnica de control del estrés, transmitiéndoles los beneficios de dicha técnica. Se tratará de perseguir que los alumnos y alumnas perciban las sensaciones positivas experimentadas tras practicar esta técnica. Dicha actividad se desarrollará en el gimnasio.

Tras acabar la sesión, tendrán que responder a una serie de preguntas planteadas en un cuestionario, con el objetivo de que el alumnado exprese las sensaciones experimentadas:

- ¿Qué emociones has experimentado?

-¿Te has acordado de buenos momentos vividos? O por el contrario ¿Has experimentado vivencias negativas o no has pensado en ninguna situación en concreto?

- ¿Has recurrido a la formación de imágenes (paisajes, colores, otros) que te ayudaran a relajarte?

### **Recursos:**

Para llevar a cabo el programa con el alumnado, vamos a emplear diferentes recursos: power-point, pizarra del aula, video, cuestionario para trabajar de forma individual, cuestionario para el control de la frustración, gimnasio (esterillas, música lenta, cuestionario de la actividad).

### **Temporalización:**

La propuesta inicialmente planteada con el alumnado tendrá lugar durante 4 sesiones que se desarrollarán a lo largo del primer trimestre, pudiendo añadir una sesión más si fuera necesario. El programa será impartido por los tutores de los diferentes grupos, por lo que habría que poner en marcha unas sesiones formativas de los mismos, que se impartirán a lo largo de 2 sesiones durante las reuniones de tutores de 1º de ESO y las reuniones de tutores de 2º de la ESO impartidas por la orientadora del centro.

### **Evaluación:**

Los tutores de los diferentes grupos elaborarán al finalizar las diferentes sesiones, un registro grupal del clima del aula, atendiendo tanto a la participación del alumnado como al comportamiento de estos mostrado a lo largo de la sesión.

El alumnado, tras finalizar las cuatro sesiones, responderá a una serie de cuestiones planteadas por el tutor o tutora: ¿Qué valoración haces del programa? ¿Qué has aprendido del mismo? ¿Qué sesión te ha gustado más? ¿Y cuál menos?

La orientadora tras finalizar el programa, durante las reuniones de tutores de 1º y durante las reuniones con los tutores de 2º, recogerá la información proveniente tanto de las aportaciones del profesorado (durante el registro de cada una de las sesiones) como la valoración del alumnado.

**“Programa de prevención de los trastornos alimenticios con alumnado del primer ciclo de ESO”.**

### **Justificación:**

La adolescencia se caracteriza por una rápida transformación física. Los jóvenes experimentan un crecimiento acelerado y unos continuos cambios en su

organismo, que tienen lugar en un corto espacio de tiempo. Es necesario por tanto, que el alumno o alumna se adapte a su nueva imagen corporal y esto, debe hacerlo dentro de una sociedad que defiende unos modelos estéticos de belleza en los cuales, tanto mujeres como hombres, han de poseer unas características físicas concretas. Sin embargo, estos modelos que se nos presentan continuamente en los medios de comunicación, no corresponden demasiado con la tendencia natural del cuerpo humano durante estos cambios físicos, por lo que en muchas ocasiones, derivan y traen consigo, problemas psicológicos y médicos graves, como son los trastornos alimenticios.

Durante esta etapa de la adolescencia, la opinión de los demás resulta realmente importante para el alumnado. El juicio sobre su propia imagen está condicionado por el miedo a recibir opiniones negativas de sí mismo por parte de los otros, miedo a no ser aceptado socialmente.

Debido al alcance del problema social de los trastornos alimenticios en los jóvenes y enmarcado dentro de un Programa de educación para la Salud, según el decreto 231/07 (LOE, 2006) en el que se establece que el currículum de la etapa de la ESO se orientará a desarrollar contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno o alumna y para los demás.

Desde el departamento de orientación se desarrollará una propuesta de intervención con el objetivo que los tutores durante las sesiones de tutoría, trabajen con su grupo. Para que el profesorado pueda impartir las sesiones con pleno conocimiento se planteará la realización de una mesa redonda, durante las reuniones de tutores de 2º de ESO, donde el orientador u orientadora les facilite la información necesaria mediante: investigaciones, artículos, revistas, páginas web y otros recursos necesarios (Bonilla, 2010).

### **Destinatarios:**

Se realizará la intervención en 2º de la ESO, ya que se trataría de un curso vulnerable a los trastornos alimenticios, con un mayor riesgo de aparición de los mismos, debido a los cambios corporales experimentados durante la pubertad y comienzo de la adolescencia.

### **Objetivos:**

- Fomentar el desarrollo de hábitos de vida saludables.



-Detección precoz de casos de trastornos alimenticios y su derivación a los servicios de salud.

-Modificar las actitudes negativas en relación con la imagen corporal así como la información errónea que posean en lo relativo al peso y hábitos de alimentación.

- Promover una actitud crítica ante la cultura de la delgadez.

-Favorecer la autonomía personal del alumnado, la expresión emocional y las habilidades de resolución de problemas.

- Fomentar competencias de seguridad personal, autoestima, autoconcepto, toma de decisiones.

- Favorecer el autoconocimiento, aceptación de uno mismo y de los cambios.

### **Contenidos:**

Inicialmente se trabajarán unos temas generales considerados esenciales para el desarrollo de dicho programa de intervención: (Autoestima; salud, deporte y alimentación; imagen corporal y desarrollo de habilidades sociales y resolución de conflictos).

Posteriormente, nos centraremos en trabajar contenidos propios del programa, para tratar conceptos relacionados con dicha problemática, adaptando la información al nivel en el que trabajamos: (Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón).

### **Metodología y actividades:**

- *Implicación*: participación de todos los miembros de la comunidad educativa (profesorado, familias y alumnado) con el objetivo de obtener un mayor aprovechamiento del programa.

- *Comunicación*: coordinación y un trabajo tanto con las familias, como con el profesorado y los alumnos y alumnas.

- *Activa*: se propone una metodología activa con nuestros alumnos y alumnas, fomentando la comunicación, la reflexión y la interacción en el aula.

### **Actividades:**

1. *Autoconcepto*: para trabajar el conocimiento de uno mismo, así como la autoestima pasaremos la ficha 2 del alumno, (García, 2011) donde deben responder a una serie de cuestiones acerca de sus datos personales, su

manera de ser, así como valorar y señalar entre un listado de cualidades y habilidades aquellas que considera que poseen.

2. *Solución de posibles conflictos*: Exposición de conflictos propios en diferentes ámbitos de su vida: familiar, social y escolar, buscando posibles formas de resolución y actitudes recomendables para ello. Se generará un debate en el aula, para posteriormente trabajar las situaciones que se hayan ido exponiendo.

3. *Trabajar los cambios propios de la adolescencia y la imagen corporal*: tanto físicos como emocionales y reflexionar sobre los mismos. Se trabajará a través de anuncios publicitarios la imagen corporal y los cánones de belleza, fomentando en el alumnado la aptitud crítica.

4. También se trabajará con el alumnado los *trastornos alimenticios* mediante la presentación de los contenidos del tema en cuestión: definición, criterios diagnósticos recogidos en el DSM IV- TR (A.P.A., 2007) diferencias y semejanzas entre los trastornos así como los factores de riesgo, adaptándonos al nivel de 2º de la ESO.

5. Se promoverá la realización de charlas con las familias donde expertos acerca del tema les informen sobre alimentación, importancia del deporte, de una dieta equilibrada y otras cuestiones referentes a los hábitos de vida saludables.

#### **Recursos:**

Presentaciones en power point, revistas y bases de datos de rigor científico y académico, imágenes de campañas publicitarias donde se trate la imagen corporal y los cánones de belleza, cuestionario para trabajar el autoconcepto y la autoestima.

#### **Temporalización:**

La propuesta inicial para formar al profesorado, se impartirá durante 2 sesiones que tendrán lugar durante las reuniones de tutores de 2º de ESO. Recomendaremos a los tutores que realicen este programa con su alumnado desde el inicio del primer trimestre, pudiendo adaptar las sesiones a las necesidades del momento. El programa con el alumnado se desarrollará a lo largo de 3 sesiones: autoconcepto, autoestima y resolución de conflictos; cambios propios de la adolescencia y la imagen corporal; trastornos alimenticios y una posible sesión de cierre para aclarar dudas, si fuera necesario.

## **Evaluación:**

Quienes llevarán a cabo la evaluación directa con el alumnado serán los tutores y las tutoras, que finalmente rellenarán una ficha de evaluación que le facilitará el departamento de orientación, con la finalidad de proponer mejoras y modificaciones de cara al próximo curso.

Proponemos una evaluación continua a lo largo de todo el programa, para comprobar que se van cumpliendo los objetivos propuestos. Llevaremos a cabo una evaluación formativa orientada a la mejora y enfocada a la detección de dificultades.

Se prestará un especial interés a la participación, trabajo en grupo e interés del alumnado, realizando un registro diario tras finalizar las sesiones del programa, donde recoger aquellos aspectos relevantes del alumnado. Se evaluarán aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Se propondrá al alumnado la realización de una autoevaluación final, donde éste valore cada una de las sesiones realizadas, atendiendo a una serie de aspectos: ¿El contenido de las sesiones ha sido de mi interés?; ¿las actividades me han resultado útiles?; ¿Mi grado de participación ha sido el adecuado?

Esta autoevaluación será de utilidad tanto para el profesorado, como para el departamento de orientación, a la hora de proponer la mejora del programa de cara al próximo curso académico.

**c) Aspectos de la organización interna del dpto. y de coordinación externa.**

**Organización interna del dpto.**

El Departamento de orientación está compuesto por los siguientes profesionales:

- Una profesora de la especialidad de Orientación Educativa.
- Una profesora de Servicios a la Comunidad.
- Dos profesoras de Ámbito Sociolingüístico.
- Una profesora y un profesor de Ámbito Científico-Técnico.
- Una profesora de apoyo al Área Práctica.
- Dos profesoras de la especialidad de Pedagogía-Terapéutica.
- Un profesor especialista en Audición y Lenguaje.

El departamento de orientación participa en los siguientes programas:

- Diversificación curricular.
- Programa de atención al alumnado con Necesidades Educativas específicas.
- Programas de Orientación Educativa y Psicopedagógica: Programa de Acción Tutorial y Programa de Orientación Académico-Profesional.
- Colaboración en el PROA: en las líneas de actuación de transición Primaria y Secundaria, Convivencia Escolar y Colaboración entre las familias y el Centro educativo.
- Participa en el proceso de acogida sociolingüística del alumnado inmigrante con incorporación tardía en el sistema educativo.

La organización de las coordinaciones del Departamento de Orientación es la siguiente:

<b>Integrantes</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Miembros del dpto. de orientación.</b>	1 hora/semanal	Se recogerán las decisiones y acuerdos tomados.
<b>Tutores y tutoras de la ESO</b>	1 hora/semanal	Se recogerán las decisiones y acuerdos tomados.
<b>Tutores y tutoras de Bachillerato</b>	1 hora/ quincenal.	Se recogerán las decisiones y acuerdos tomados.
<b>Tutoras de los ámbitos del Programa de Diversificación Curricular.</b>	1 hora/ semanal	Se recogerán las decisiones y acuerdos tomados.
<b>Orientadora, Director y Jefatura de Estudios</b>	1 hora/ quincenal	Se recogerán las decisiones y acuerdos tomados.

#### **Coordinación externa**

<b>Institución</b>	<b>Actuaciones</b>	<b>Temporalización</b>	<b>Coordinación.</b>
<b>Equipos de orientación Educativa.</b>	Programa transición primaria- secundaria. Seguimiento alumnado con NEE.	Todo el curso.	1 hora/trimestral  Cuando se requiera.
<b>Comisión municipal de absentismo.</b>	Programa de control del absentismo escolar.	Todo el curso.	1 hora/ trimestral.
<b>Equipo técnico de absentismo.</b>	Prevención. Programa de control del absentismo. Contacto con familias.	1er trimestre.  Todo el curso.	1hora/mensual  Cuando sea necesario.
<b>Salud mental</b>	Seguimiento alumnado con NEE.	Todo el curso.	Cuando sea necesario.
<b>Entidades sin ánimo de lucro.</b>	Programa de refuerzo educativo. Programa aulas hospitalarias.	Todo el curso.	1 hora/semanal.  1 hora/trimestral.
<b>Ayuntamiento.</b>	Programa de educación sexual.	2º trimestre.	1 hora/semanal.

	Programa de convivencia escolar.		
<b>Universidad.</b>	Programa de orientación.	2º trimestre.	1 hora/semanal.

#### **d) Evaluación del departamento de Orientación.**

Es necesario establecer una revisión continua del plan del departamento de orientación. Consideramos por tanto, la evaluación, como una actividad permanente que nos facilitará y nos permitirá posteriormente, la toma de decisiones de cara a la mejora del plan de actuación.

El objetivo de esta evaluación continua, sería verificar si se han alcanzado los objetivos iniciales propuestos en el plan del departamento. Del mismo modo, verificar si los contenidos y actividades planteadas serían las adecuadas y atenderían a las necesidades de los miembros de la comunidad educativa, así como evaluar los recursos empleados, espacios, temporalización, etc.

La evaluación de dicho plan no sería responsabilidad únicamente de la orientadora del centro, sino que se debe promover una evaluación conjunta, en la que todos los miembros de la comunidad educativa participen. Para esto, se favorecerán actividades de autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación. Esta evaluación debe realizarse formando parte de un proceso. Diferenciaríamos 3 momentos en función de cuando sea realizada la evaluación:

- Inicial: realizada antes de la elaboración del plan, nos permite adaptar la programación a las características de los destinatarios: programas, intereses, actividades, entre otros.
- Continua o procesual: realizada durante la implementación y desarrollo del plan de actuación. Nos facilitará detectar fallos cometidos durante el proceso, realizar los ajustes oportunos y plantear soluciones.
- Final: nos permitirá comprobar en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos, si los contenidos han sido los necesarios y si las actividades han sido las oportunas. El objetivo final sería comprobar si el plan de actuación del centro ha dado respuesta a las necesidades iniciales. También se establecerían las mejoras, la eliminación e incorporación de aspectos al plan del departamento, etc.

Finalmente, trataremos aspectos relacionados con la forma de evaluar el plan del departamento. En este sentido, tendremos presentes: la recogida e interpretación de la información y las decisiones sobre las propuestas de mejora. Para ello, emplearemos instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos: observación sistemática,

cuestionarios, autoinformes, entrevistas, debates, reuniones, mesas redondas, técnica de dinámica de grupos, lluvia de ideas y otros.

El uso de cada una de estas técnicas dependerá de lo que queramos medir en cada momento concreto. Los resultados de estas evaluaciones serían el punto de partida para la elaboración del plan del departamento de actuación del próximo curso académico.

## e) Bibliografía y recursos a utilizar en el Departamento.

### ● Bibliografía general.

Álvarez, L et al. (2006). *¡Oriéntate bien!... Para que elijas mejor*. Madrid: CEPE.

Álvarez, M. (coord.) (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.

Cuadrado, M. y Pascual, V. (coords) (2011). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid. Wolters Kluwer.

Gallardo, P. y Gallardo, J.L. (2010). *La inteligencia emocional y la educación emocional en el contexto educativo*. Sevilla: WANCEULEN.

García, M<sup>ª</sup>G et al. (2007). *“Rompiendo Esquemas” Programa de Orientación Académico- Profesional*. Instituto Asturiano de la Mujer.

García, J.M. (2011.). *Programa de Acción Tutorial para la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer.

Lozano, L et al. (2011.) *“Los trastornos afectivos en la escuela. Guía del Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E)”*. Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica.

Martín E. y Solé I. (coords.) (2011). *Orientación educativa. Modelos y estrategias de intervención*. Barcelona: Graó.

Martín E. y Mauri T. (coords.) (2011.) *Orientación educativa. Atención a la diversidad y educación inclusiva*. Barcelona: Graó

Martín E. y Onrubia J. (coords.) (2011) *Orientación educativa. Procesos de innovación y mejora de la enseñanza*. Barcelona: Graó.

Monge, C. (2009). *Tutoría y Orientación Educativa. Nuevas Competencias*. Madrid: Wolters Kluwer.

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22 ra Ed). Madrid: Espasa- Calpe.

Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales. Libro del formador*. Madrid: La Muralla.

Suárez, M.L. (2011) *“Construyo mi Futuro”*. Programa de Orientación Académica y Profesional para alumnado de ESO desde el Enfoque de las Competencias Básicas. Consejería de Educación y Universidades del Principado de Asturias.

Vallés, A. (2007) *“Inteligencia emocional para la convivencia escolar”*. Madrid: EOS.



- **Legislación.**

Consejería de Educación y Ciencia (2007). Decreto 74/2007, de 14 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación secundaria obligatoria en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 162, 12-VII-2007, 13835-14036.

Consejería de Educación y Ciencia (2007). Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 156, 8-VIII-2007, 15-25.

Consejería de Educación y Ciencia. (2007). Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 246, 22-X-2007, 19656-19667.

Consejería de Educación y Ciencia. (2008). Resolución de 6 de junio de 2008, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se establece la ordenación de los Programas de diversificación curricular en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 148, 26-IV-2008, 14431-14469.

Consejería de Educación y Ciencia (2011). Resolución de 15 de abril de 2011, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se aprueban las bases por las que se rige el procedimiento de admisión del alumnado, en centros docentes no universitarios públicos y privados concertados del Principado de Asturias, para cursar Formación Profesional Inicial de Grado Superior en modalidad presencial, en el curso 2011/2012. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*. 99, 30-IV-2011, 1-13.

Jefatura del Estado. (1990). Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. *Boletín Oficial del Estado*, 238, 28927-28942.

Jefatura del Estado. (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, 17158-17207.

Secretaría de Estado de Educación. Orden de 14 de febrero de 1996 sobre evaluación de los alumnos con necesidades educativas especiales que cursan las enseñanzas de régimen general establecidas en la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. *Boletín Oficial del Estado*, 47, 23-II-1996, 6916-6918.

- **Recursos.**

Bonilla, M.A. (2010). Desarrollo de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para alumnos de 2º de ESO. Obtenido (3 Abril de 2012). En <http://www.ellapicero.net/node/3960>

Consejería de Educación y Ciencia (2006). Proyecto HOLA. (Herramienta para la Orientación Laboral de Asturias). Obtenido (12 de Abril de 2012). En <http://www.educastur.princast.es/fp/hola/>

Consejería de Educación y Ciencia (2008). Rutas Laborales (Herramienta de Orientación Académica y Profesional). Obtenido (12 de Abril de 2012). En <http://web.educastur.princast.es/proyectos/rutaslaborales/>

Consejería de Educación & Fundación CTIC (2009-2011). Itepasas. Obtenido (12 de Abril de 2012). En <http://web.educastur.princast.es/proyectos/itepasas/>

Fernández, J. (2008). Plan de Actuación de Orientación y Acción Tutorial. I.E.S La Paz. Obtenido (8 de Mayo de 2012). En <http://es.scribd.com/doc/30346206/Plan-de-Actuacion-del-Departamento-de-Orientacion>.

Página web de la Escuela Superior de Arte Dramático y Profesional de Danza del Principado (ESAD) [www.esadasturias.es](http://www.esadasturias.es)

Página web de la Escuela Superior Arte del Principado de Asturias (ESAPA) [www.esapa.org](http://www.esapa.org)

Universidad de Oviedo (2012). Guías académicas de las asignaturas del Máster de Formación del Profesorado en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Obtenido (17 de Febrero de 2012). En: <https://www.innova.uniovi.es/servicios/campusvirtual>

Universidad de Oviedo (2012). Estudios Ofertados. Obtenido (9 Marzo de 2012). En [www.uniovi.es](http://www.uniovi.es)

## **2. PROPUESTA DE INNOVACIÓN.**

Para elaborar el programa de innovación en educación emocional he utilizado el libro de (Álvarez, 2011). Del que he extraído información para cada uno de los puntos que conforman dicha propuesta de innovación.

### **2.1. Diagnóstico inicial**

#### **a) Describir el contexto donde se llevará a cabo la innovación.**

Antes de diseñar un programa, es necesario conocer el contexto en el que se va a intervenir, con el objetivo de recoger la información necesaria sobre el centro educativo en el que se llevará a cabo el programa.

El programa de innovación se realizará en un IES de un barrio urbano de Gijón, que cuenta con un gran número de alumnado inmigrante debido a la ubicación en la que está situado dicho centro. Las familias, generalmente, se muestran implicadas ante las iniciativas llevadas a cabo en el IES y se comprometen a participar en las mismas, con el objetivo de mejorar el desarrollo integral de sus hijos e hijas. La zona en la que se encuentra el centro, dispone de una gran variedad de recursos disponibles para toda la comunidad: servicios sociales, centros educativos y de orientación, bibliotecas y otros espacios.

Respecto a la estructura y organización del centro, se cuenta con una plantilla de profesorado dispuesta a colaborar y preocupada por el desarrollo de su alumnado, involucrada en las actividades que se ponen en marcha en el centro. Actualmente, contamos con un gran número de profesores /as que están realizando cursos de formación en el CPR. El clima tanto en el centro como en el aula, está mejorando con el paso de los cursos académicos, gracias al grupo de convivencia que trabaja dichos aspectos.

Pondremos en marcha un programa de educación emocional con una duración de un curso lectivo, que se impartirá en horario de tutorías. Plantearemos que tanto en la elaboración como durante el desarrollo del programa, participen los tutores de los diferentes grupos, quienes contarán con el asesoramiento y ayuda de la orientadora del centro a la hora de elaborar las actividades del programa.

La orientadora se muestra involucrada en sus tres ámbitos de actuación: apoyo al proceso de enseñanza- aprendizaje; orientación académica- profesional y el ámbito en el que se va a desarrollar dicho programa de innovación, el plan de acción tutorial. La actitud ante la orientación que muestra toda la comunidad educativa del centro es muy positiva.

El programa de innovación se desarrollará en horario de tutorías en el aula y será impartido por el tutor/a de cada grupo (de los niveles de 1º y 2º de ESO), previa

formación del profesorado, quien ya ha participado junto con la orientadora del centro en la elaboración del mismo, lo que le facilitará tanto su formación como la realización de las actividades durante las sesiones de tutoría.

El objetivo fundamental del análisis del contexto sería identificar las necesidades existentes en nuestro centro que no son atendidas, para analizar por tanto, si es necesario realizar dicha intervención.

Para el diagnóstico de necesidades, hemos utilizado las siguientes herramientas: Cuestionario de Educación Emocional (CEE) (Álvarez, 2011) válido tanto para el diagnóstico como para la evaluación del programa, empleando conjuntamente otras herramientas que permitan contrastar la información obtenida, como: encuesta para familias, entrevistas al profesorado, cuestionarios al alumnado, grupos de discusión, etc.

De la información extraída de las herramientas utilizadas para el diagnóstico, detectamos una necesidad compartida por los diferentes miembros de la comunidad educativa para poner en marcha un programa de innovación de educación emocional:

- Manifestada por los/las Tutores/as a través de las reuniones de llevadas a cabo semanalmente en el centro.

- A través del alumnado que acude al departamento de orientación con: problemas de ansiedad, falta de control de impulsos, falta de habilidades sociales, dificultades de aprendizaje que podrían provocar en ocasiones depresión y estados emocionales negativos. Así como los resultados extraídos de los cuestionarios que se han aplicado.

- El profesorado a través de las reuniones de equipo docente.

- También las familias, quienes manifiestan su preocupación tanto a través de entrevistas individuales como colectivas, así como a través de una encuesta.

Aparte de esta necesidad compartida por los miembros de la comunidad, tenemos presente las teorías explicadas anteriormente en la justificación teórica, así como las investigaciones de neuropsicología y en el campo de la autonomía personal que evidencian la necesidad de poner en marcha este tipo de programas.

## **2.2. Justificación y objetivos de la innovación.**

### **Justificación**

El programa de innovación de educación emocional, forma parte de los programas llamados de “orientación para la prevención y el desarrollo”, que han recibido diferentes denominaciones: orientación personal, educación psicológica y desarrollo humano, entre otros.

Se trataría de programas que se centran en la prevención y el desarrollo, con el objetivo de que el alumnado adquiriera una serie de competencias básicas que favorezcan su desarrollo integral así como capacitarle para el afrontamiento de situaciones a lo largo de su vida. Se han de desarrollar desde los primeros años de vida y continuar con ellos a lo largo de la escolaridad, considerándolos como un eje transversal dentro de las demás áreas. Por ejemplo: en el proceso de toma de decisiones de estudios académicos y salidas profesionales, afrontar el estrés ante los exámenes, atención a la diversidad y su relación con las emociones, etc. Para asegurar el éxito de estos programas de innovación es necesario la implicación y participación de todos los miembros de la comunidad educativa (profesorado, familias y alumnado).

Entre los argumentos que justificarían la necesidad de llevar a cabo en el centro educativo un programa de educación emocional estarían (Álvarez, 2011):

#### Situaciones vitales:

En nuestra vida personal, estamos experimentando continuamente emociones. No todas tienen en nosotros los mismos efectos, así por ejemplo, en situaciones de tensión emocional, nos resulta difícil en ocasiones, controlar nuestras emociones. Uno de los objetivos de los programas de educación emocional sería facilitar a los estudiantes la adquisición de habilidades de control de las emociones.

Del mismo modo, los medios de comunicación nos transmiten una sobrecarga emocional de mensajes, siendo necesario que el receptor aprenda a procesar dicha información para no verse afectado.

Estamos recibiendo continuamente estímulos que generan en nosotros tensiones emocionales (estresores en el trabajo, conflictos, malas noticias, pérdidas, enfermedades, problemas económicos, entre otros).

Solemos tener conflictos entre aquello que se desea y lo que consideramos que debemos hacer. Queremos actuar de forma correcta y madura, pero muchas veces no sabemos cómo hacerlo, generándonos malestar.

#### Situaciones educativas

La finalidad de la educación es el desarrollo integral del alumnado, que abarcaría tanto el desarrollo cognitivo como el desarrollo emocional.

El informe (Delors, 1996) señala cuatro pilares de la educación: a) aprender a conocer; b) aprender a hacer; c) aprender a convivir, d) aprender a ser. Los dos últimos estarían relacionados con la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

“Conócete a ti mismo” (autoconocimiento) es uno de los aspectos relevantes en la educación emocional y uno de los objetivos del ser humano, que debe estar por tanto presente en la educación.

La educación es un proceso que se caracteriza por las relaciones interpersonales. En toda relación son importantes los aspectos emocionales, de donde se pueden derivar efectos sobre el estrés o la depresión, que serían unas de las causas de bajas laborales en el profesorado, por lo que no solo los programas de educación emocional tendrían como destinatarios al alumnado, sino también a los demás miembros de la comunidad educativa.

Del mismo modo, el estrés y la ansiedad serían dos problemas de salud mental en niños y adolescentes, ambos estarían relacionados con problemas a la hora de establecer relaciones interpersonales. Esto es así ya que cuando un alumno padece un trastorno depresivo o ansioso suelen aparecer problemas en su proceso de socialización, mostrando dificultades a la hora de relacionarse tanto con los iguales, como el profesorado y la familia. Por lo tanto, la falta de refuerzo social, consecuencia de los problemas de relación con los compañeros, puede favorecer la aparición de sintomatología depresiva y ansiosa (Lewinsohn, Mischel, Chaplin y Barton 1980; Lozano et al, 2011). No obstante, como ocurre con otras variables, otros investigadores (Ambrosini y Puig, 1985; Lozano et al, 2011) consideran la dirección causal opuesta, que el retraimiento social es consecuencia de los síntomas depresivos (Lozano et al, 2011).

El apoyo emocional del profesorado es importante en la educación de hoy en día, en el marco de las nuevas tecnologías.

También es necesario que el alumnado adquiera las habilidades emocionales necesarias que le permitan hacer frente a los retos profesionales con mayores probabilidades de éxito, autocontrol y bienestar.

Es necesario facilitar al alumnado la transición de primera a secundaria e iniciar al mismo en el afrontamiento de las emociones negativas.

#### Argumentos psicopedagógicos:

Gardner (1995, citado en Álvarez, 2011) distingue siete tipos de inteligencia, entre los cuales estarían la inteligencia interpersonal e intrapersonal que son la base de la inteligencia emocional.

Los índices elevados de fracaso escolar, estrés ante los exámenes, dificultades de aprendizaje, abandono prematuro de los estudios, entre otros, provocan estados emocionales negativos. Esto estaría relacionado con la madurez y el equilibrio emocional.

## **Objetivos de la innovación.**

### **Respecto al alumnado**

#### **Objetivos generales:**

- Conocer e identificar las emociones propias.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Conocer e identificar las emociones de los demás.
- Prevenir los efectos de las emociones negativas.
- Fomentar la habilidad para desarrollar emociones positivas.
- Fomentar el desarrollo de otras habilidades: automotivación, actitud positiva ante la vida, entre otros.

#### **Objetivos específicos**

Aquellos especificados en cada actividad del programa.

### **Respecto al profesorado:**

- Sensibilizar al profesorado en la necesidad de llevar a cabo programas de educación emocional con el alumnado, para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes, así como prevenir fenómenos emocionales negativos entre el profesorado (estrés, depresión, bajas laborales).
- Saber ofrecer apoyo emocional al alumnado en el proceso de aprendizaje, dentro de un marco caracterizado por el aumento en el uso de las nuevas tecnologías.
- Aminorar los efectos del cambio de primaria a secundaria, e iniciar a los alumnos y alumnas en el afrontamiento de las emociones negativas subyacentes en este proceso de transición.

### **Respecto a las familias:**

- Informar a las familias acerca de la realización del programa de innovación propuesto.
- Concienciarles acerca de la importancia de la educación emocional, como un aspecto importante en el desarrollo integral de sus hijos e hijas, así como ofrecerles pautas de actuación para favorecer en el alumnado el desarrollo de emociones positivas, control de emociones negativas, así como prevenir los efectos perjudiciales de éstas últimas emociones.

- Fomentar la reflexión del papel de las familias en el desarrollo de la personalidad integral de sus hijos e hijas.

○

### **3. Fundamentación teórica de la innovación.**

Los fundamentos de la educación emocional deben buscarse en las aportaciones de la psicología y de la pedagogía. Entre los fundamentos más relevantes estarían los siguientes Bisquerra (2003, citado en Álvarez, 2011):

Los movimientos de Renovación Pedagógica (MPR): escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, entre otros. Que proponían una educación para la vida a partir de la formación de la personalidad integral del alumnado, donde la afectividad ocupa un papel primordial. Teóricos y representantes de estos movimientos han centrado la atención en la dimensión afectiva del alumnado; entre estos cabría destacar: (Pestalozzi, Froebel; Dewey, Tolstoi, Montessori y Rogers; Álvarez, 2011). Por tanto, desde la educación emocional, se trataría de recoger estas propuestas teóricas, para a través de su actualización, poner en marcha innovaciones educativas que logren cambios significativos en las finalidades y enfoques de la educación. Hacer mención a movimientos recientes de innovación educativa, entre los cuales estarían: la educación psicológica, educación moral, habilidades sociales, aprender a pensar, entre otros, de gran influencia en todo lo relativo a la educación emocional.

El counseling y la psicoterapia, consideradas como una terapia emocional, centradas en los problemas emocionales (ansiedad, estrés, fobias, depresión, entre otros), cuyas técnicas son empleadas tanto en la práctica terapéutica, como en la prevención de dichos problemas emocionales en los programas de educación emocional. Entre las corrientes de la psicoterapia, señalar: la psicología humanista, con (Rogers, Gordon, Allport, Maslow y otros; Álvarez, 2011), que enfatizaban las emociones y sentimientos; el psicoanálisis teniendo como referente a (Freud; Álvarez, 2011); la logoterapia de (Frankl; Álvarez, 2011) al buscar el sentido de la vida, que llegó a conceptos como responsabilidad en la actitud que uno adopta ante la vida; la psicología cognitiva, en especial la psicoterapia racional- emotiva de (Ellis; Álvarez, 2011) sería otro referente a destacar.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995, citado en Álvarez, 2011), particularmente refiriéndose a la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, como referente fundamental. Gardner (citado en Álvarez, 2011) distingue siete inteligencias: musical, cinético- corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial y las dos anteriormente nombradas que estarían más relacionadas con la inteligencia emocional, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. La inteligencia interpersonal, se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones entre las personas; la inteligencia intrapersonal hace referencia a nuestros pensamientos y sentimientos, haciendo referencia a la autorreflexión, metacognición y autopercepción que una persona tiene de sí misma.



El concepto de inteligencia emocional, introducido por Salovey y Mayer (1990, citado en Álvarez 2011) y difundido por Goleman (1995, citado en Álvarez, 2011), en su libro “Inteligencia Emocional”, es también fundamental para la educación emocional. Entre los elementos que forman parte de dicho concepto están: vivir y conocer las propias emociones, regular las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas.

Hacer alusión también, a las teorías de las emociones que aportan el marco teórico- conceptual para fundamentar la educación emocional en base a unos principios científicos. Entre los pioneros estarían: Charles Darwin, con un enfoque biológico; James y Langue con un enfoque psicofisiológico; entre otros (Álvarez, 2011). A partir de los años 80, la investigación científica sobre la emoción recibe un reconocimiento científico, gracias sobre todo, a las aportaciones de (Solomon y Corbit; Álvarez, 2011) a través de la teoría del proceso oponente; la teoría de la valoración cognitiva de (Lazarus; Álvarez, 2011).

Mediante los avances de la neurociencia, se ha permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Saber por tanto, que las emociones activan respuestas fisiológicas (taquicardia, tensión muscular, sudoración, neurotransmisores, entre otros) que una vez dadas son difíciles de establecer su control, o también, que una disminución en los niveles de serotonina puede ocasionar estados depresivos y ataques de pánico, nos aportaría información valiosa de cara a la intervención.

Las aportaciones de la psiconeuroinmunología nos indican como las emociones negativas repercuten debilitando el sistema inmunitario, así como, las emociones positivas lo refuerzan. En este sentido, estos trabajos evidencian por tanto, la relación existente entre las emociones y la salud.

Finalmente, hacer alusión al concepto de fluir (flow) o experiencia óptima y su relación con el bienestar, introducido por Csikszentmihalyi (1997, citado en Gallardo y Gallardo, 2010). Según este autor, dicho concepto haría referencia a las ocasiones en las que sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, que habíamos estado buscando, convirtiéndose en un referente de cómo nos gustaría que fuera la vida. La felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender y que no se puede comprar con dinero o poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien, de cómo los interpretamos nosotros mismos. Una experiencia óptima o flow, estaría relacionada con el concepto de “experiencias cumbre” (peak experiences) que describió Maslow (1964, citado en Gallardo y Gallardo, 2010).

## **2.4. Desarrollo de la innovación.**

### **a. Plan de actividades.**

A continuación se presentará la tabla del Plan de Actividades de la innovación: “La importancia de educar en emociones en los centros educativos. Programa de educación emocional para el alumnado del primer ciclo de la ESO”.

Bloques	Actividades	Objetivos generales	Temporalización
<b>Autonomía personal</b>	1. “Mirando hacia adentro”. 2. “¿Qué es lo que quiero? ¿Qué es lo que necesito?” 3. “Yo, aprendiendo a quererme y a aceptarme”. 4. BLOG: “educa_ emociones” (1).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar en el alumnado la automotivación y una actitud positiva ante sí mismo.</li> <li>- Desarrollar en el alumnado el sentido de responsabilidad y el análisis crítico de las normas sociales.</li> <li>- Fomentar en el alumno o alumna la autonomía, así como la búsqueda de ayuda y recursos.</li> <li>- Desarrollar la autoeficacia emocional.</li> </ul>	- Primera evaluación.
<b>Conciencia emocional</b>	1. “Investiga tus emociones”. 2. “Coloreando emociones”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento y comprensión de las emociones propias y de los demás, dándoles su nombre.</li> <li>- Tomar conciencia tanto de nuestras emociones como de las emociones de los demás.</li> </ul>	- Segunda evaluación.

**Regulación emocional**

<p>1. “El detective de pensamientos”</p> <p>2. “Yo puedo cambiar mis pensamientos negativos”.</p> <p>3. “Aprendiendo a controlar el estrés y la ansiedad”.</p> <p>4. BLOG: “educa_emociones” (2 y 3).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollar en el alumno la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.</li><li>-Aprender la relación entre situación-pensamiento y sentimiento.</li><li>-Aprender a modificar los pensamientos experimentados en una situación dada con el objetivo de alcanzar sentimientos positivos para conseguir nuestro bienestar personal.</li><li>- Analizar situaciones dadas donde adoptemos una postura empática y analicemos los pensamientos y sentimientos experimentados por otras personas.</li><li>- Fomentar en el alumnado el desarrollo de la capacidad de regulación emocional: fomentando el autocontrol de las emociones para prevenir estados emocionales negativos.</li><li>- Desarrollar habilidades de afrontamiento de emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autoregulación emocional.</li></ul>	<p>- Segunda evaluación.</p>
---	---	------------------------------

**Habilidades  
interpersonales**

<p>1. “¿Cómo soy?, ¿Cómo me ven los demás?”</p> <p>2. “Aprendiendo a ser asertivo”.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dominar las habilidades sociales básicas (escuchar, pedir disculpas, entre otros).</li><li>- Fomentar el respeto por los demás, aceptando las diferencias individuales y grupales, valorando y respetando los derechos de las personas.</li><li>- Desarrollar la capacidad de comunicación receptiva (atender a la persona que está hablando tanto en su comunicación verbal como no verbal).</li><li>- Desarrollar la capacidad de comunicación expresiva: con el objetivo de establecer conversaciones, expresar sentimientos y pensamientos, entre otros.</li><li>- Compartir emociones: la naturaleza y estructura de las relaciones vienen en parte definidas por la inmediatez emocional y la reciprocidad en la relación.</li><li>- Fomentar en el alumnado un comportamiento asertivo.</li><li>- Fomentar la cooperación y el comportamiento prosocial, fomentando el respeto a los demás, la capacidad para guardar turno, entre otros.</li></ul>	<p>- Tercera evaluación.</p>
---	--	------------------------------

<b>Habilidades de vida y bienestar.</b>	1. “¿Cómo me siento? 2. “Resolviendo mis problemas de forma adecuada”. 3. BLOG: “educa_ emociones” (4 y 5).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar sus riesgos y los recursos con los que disponemos.</li> <li>- Desarrollar la capacidad en el alumnado de fijar objetivos positivos y realistas.</li> <li>- Fomentar el desarrollo de habilidades para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales</li> <li>- Fomentar el desarrollo de habilidades de negociación, para resolver conflictos, teniendo presentes la perspectiva y sentimientos de los demás.</li> <li>- Desarrollar el bienestar subjetivo y transmitirlo a las personas con las que interactuamos.</li> </ul>	- Tercera evaluación.
---	---	--	-----------------------

Adaptación modelo de competencia emocional aportado por Bisquerra (2005, citado en Álvarez, 2011)

### **b. Agentes implicados.**

En el marco en el que nos movemos, el principal destinatario de los programas de educación emocional sería el alumnado. Es recomendable comenzar a impartir estos programas desde los primeros años de escolaridad, prolongándolo a lo largo de las etapas de primaria y secundaria, hasta llegar a la universidad, por lo tanto hablaríamos de una formación permanente, también dirigida a la población adulta.

También serían destinatarios del programa: el alumnado, profesorado, familias y la comunidad educativa en general.

Consideraríamos también al profesorado como otro destinatario, ya que para impartir estos programas, en el que ellos mismos sean quienes formen al alumnado en educación emocional, es necesario que para ello adquieran unos conocimientos apropiados, de ahí el considerarles como otro destinatario del programa.

Sobre el alumnado, interactúan diversos agentes (profesorado, tutor o tutora, familia, orientador u orientadora), siendo imprescindible las relaciones establecidas entre los diferentes miembros de la intervención (orientador/a con los padres, con el profesorado, los tutores con las familias, entre otros) para garantizar el éxito de dicho programa.

### **c. Materiales de apoyo y recursos necesarios.**

Para poner en marcha el programa de educación emocional con el alumnado de 1º y 2º de ESO, se requiere tanto de unos recursos de tipo personal como recursos materiales necesarios para desarrollar la intervención por programas.

Respecto a los recursos humanos, es necesario contar con profesionales que se muestren participativos e interesados para llevar a cabo el programa. Además, como dijimos anteriormente, es fundamental dotarles de la información y formación adecuada para impartir el programa durante las sesiones de tutoría. En este caso, lo impartirían los tutores y tutoras de cada grupo concreto de 1º y 2º de ESO, en las sesiones de tutoría, contando el apoyo de la orientadora del centro tanto en lo referente a su formación, como al plan de actividades propuesto para trabajar con el alumnado.

Al hablar de las relaciones necesarias para poder impartir este programa, hacemos alusión a la consulta colaborativa, es decir, a la colaboración en este caso entre los tutores y las tutoras de los diferentes grupos con la orientadora del centro, con el propósito de alcanzar dos objetivos:

1. Favorecer y mejorar la competencia de los tutores en las relaciones con su alumnado y con las familias.
2. Dotar al profesorado la formación necesaria para el desarrollo de habilidades en educación emocional que le capaciten para impartir programas de educación emocional.

Por tanto, la consulta colaborativa, supondría que el profesorado impartiría dicho programa interviniendo directamente con su alumnado, siendo la orientadora del centro quien tendría una intervención indirecta. Tanto el profesorado como la orientadora y las familias, deben colaborar en la implantación y desarrollo de dichos programas.

La consulta colaborativa se ajusta a la concepción constructivista de los procesos de enseñanza- aprendizaje. Consistiría en construir conjuntamente esquemas de conocimiento. Para que se produzca esto, es necesario que se produzca un desequilibrio cognitivo por parte de los implicados, en el que tenga lugar una toma de conciencia de sus insuficiencias para abordar los retos que se plantean con el objetivo de alcanzar el reequilibrio. El orientador sería el agente de cambio en este proceso de construcción conjunta del conocimiento (Fernández, 2011; citado en Álvarez 2011).

Implicaremos a un grupo pequeño de profesorado (tutores y tutoras de los diferentes grupos) ya que aunque el ideal sería implicar a todo el profesorado, es preferible trabajar con un grupo más reducido, donde exista una verdadera implicación y participación y resulte más fácil la coordinación y trabajo con el mismo.

Respecto a los recursos de tipo material, nos apoyaremos en el uso de un plan de actividades, al que nos hemos referido anteriormente, que sería susceptible de modificaciones, pudiéndose adaptar a las necesidades surgidas tanto en el alumnado como en el factor tiempo. Por lo tanto, estaríamos hablando de un programa flexible. También nos apoyaremos en el uso de la sala de informática, donde el alumnado realizará un blog que irán creando a lo largo del curso a lo largo de tres sesiones, con el objetivo de publicar las conclusiones y aspectos que consideren más relevantes, así como imágenes, artículos, entre otros. También se facilitará al alumnado un cuaderno de anillas (diario de clase del alumno o alumna) donde podrán añadir las conclusiones que se realicen en las diferentes sesiones trabajadas. El cuaderno estará dividido en bloques temáticos (autonomía personal, conciencia emocional, regulación emocional, habilidades interpersonales y habilidades de vida) y por sesiones, para facilitar al alumnado la recogida de información. Al finalizar el programa se trabajarán las diferentes conclusiones extraídas en cada actividad con el objetivo de recordar lo trabajado a lo largo del programa y facilitar al alumnado la integración de la información el blog “educa\_emociones”.

#### **d. Fases (calendario/cronograma).**

Primer trimestre: bloque autonomía.

Segundo trimestre: bloque conciencia emocional y bloque regulación de emociones.

Tercer trimestre: bloque habilidades interpersonales y habilidades de vida.



## 2.5. Evaluación y seguimiento de la innovación.

Para evaluar un programa de educación emocional, así como aspectos concretos sobre las emociones, se va a proponer sobre todo, medir aspectos relacionados con el componente cognitivo de las emociones. Por lo que para evaluar dicho programa, vamos a proponer tanto instrumentos estandarizados, como otros de carácter más cualitativo.

Llevaremos a cabo una evaluación formativa, con la finalidad de enriquecer el proceso de enseñanza- aprendizaje, así como los resultados de la intervención, para ello, tanto el alumnado como el profesorado deberán realizar una serie de cuestionarios con el objetivo de recoger la información necesaria de cara a proponer mejoras para el próximo curso académico.

Emplearemos instrumentos que evaluarán:

- Todo el programa de educación emocional (evaluación de las necesidades, del producto, del proceso, entre otros).
- Instrumentos para evaluar cada actividad del programa o bloque de actividades.
- Algún instrumento para mediar aspectos determinados de la educación emocional (algunos ejemplos podrían ser: bienestar subjetivo, autocontrol, control del estrés, ansiedad, asertividad, etc).

Inicialmente, se le pasará al alumnado *el cuestionario de Educación Emocional* (Álvarez, 2011) con el objetivo de identificar sus necesidades de cara a plantear y adaptar las actividades del programa de educación emocional, para determinar aquellos aspectos de la inteligencia emocional que sería necesario trabajar con mayor o menor profundidad durante las sesiones de tutoría.

Como hemos comentado anteriormente, de cara a la evaluación del programa, hemos decidido evaluar cada bloque temático al finalizar las diferentes sesiones del mismo, para ello, tanto el profesorado como el alumnado responderán a un cuestionario de “evaluación del proceso” (Álvarez, 2011).

### **Anexo 1. Cuestionario de Educación Emocional (CEE)**

Nombre y apellidos:                      Edad:              Sexo:

Centro:                                      Curso:              Fecha:

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Con frecuencia</b>	<b>Siempre</b>
<b>1. Estoy satisfecho de lo que aprendo en la escuela.</b>				
<b>2. Me encuentro a gusto en la escuela.</b>				
<b>3. Cuando tengo un problema intento resolverlo.</b>				
<b>4. Me vienen ideas a la cabeza que no me dejan dormir por la noche.</b>				
<b>5. Organizo bien mi tiempo libre.</b>				
<b>6. Soy cariñoso con los demás.</b>				
<b>7. Me gustaría explicar mis problemas a otras personas de confianza.</b>				
<b>8. Me siento bien conmigo mismo.</b>				
<b>9. tengo facilidad para empezar a hablar con alguien a quien quiero conocer.</b>				
<b>10. Tengo la sensación de que a mis compañeros/as les gusta estar conmigo.</b>				
<b>11. Cuando tengo un problema valoro todas las posibles soluciones para poder</b>				

<b>escoger la mejor.</b>				
<b>12. Pienso que mi salud es buena.</b>				
<b>13. Cuando me dicen que he hecho algo muy bien me quedo cortado.</b>				
<b>14. Si mis amigos están preocupados yo también me siento preocupado.</b>				
<b>15. Cuando resuelvo un problema pienso cosas como: ¡Estupendo!, ¡lo he conseguido!, ¡he sido capaz de...!, etc.</b>				
<b>16. Cuando cometo una estupidez, me siento tan mal que deseo que me trague la tierra</b>				
<b>17. Me pongo nervioso cuando tengo que hablar delante de toda la clase.</b>				
<b>18. Cuando tengo algún problema, pido ayuda a mis padres.</b>				
<b>19. Cuando tengo algún problema, procuro tener claro qué es lo que pasa.</b>				
<b>20. Me siento muy mal cuando los demás “critican” lo que hago.</b>				
<b>21. Cuando veo que he molestado a alguien procuro pedir perdón.</b>				
<b>22. Me gusta tal y como soy físicamente.</b>				
<b>23. Antes de tomar una decisión pienso en sus ventajas e inconvenientes.</b>				

<b>24. Me siento triste sin ningún motivo.</b>				
<b>25. Estoy satisfecho de las relaciones que tengo con mis familiares.</b>				
<b>26. A mi familia les gusta cómo soy.</b>				
<b>27. Aprendo de cómo los demás resuelve sus problemas.</b>				
<b>28. Pienso seriamente que no vale la pena vivir.</b>				
<b>29. No gusta encargarme de tareas importantes.</b>				
<b>30. Soy una persona amable.</b>				
<b>31. Cuando tengo un problema pienso en diversas soluciones para resolverlo.</b>				
<b>32. Me entusiasmo con grandes proyectos que luego son irrealizables.</b>				
<b>33. En general, me cuesta dirigirme a los profesores para comentarles alguna cosa.</b>				
<b>34. Tengo miedo a equivocarme cuando haga cualquier cosa.</b>				
<b>35. Noto fácilmente si tengo un problema.</b>				
<b>36. Me parece que soy culpable cuando algo no me sale bien.</b>				
<b>37. Noto si los demás están de buen o mal humor.</b>				
<b>38. Estoy satisfecho con lo que tengo.</b>				

39. Me tomo el tiempo suficiente para analizar con detalle cada problema que me preocupa.				
40. Me siento unas veces alegre y otras triste, sin saber por qué.				
41. Participo bastante en los trabajos en grupo.				
42. Me desanimo mucho cuando algo me sale mal.				
43. Acostumbro a saber qué pasos dar para solucionar mis problemas.				
44. Me siento hartado de todo.				
45. Cuando no sé alguna cosa, busco y encuentro la información innecesaria sin demasiada dificultad.				
46. Creo que actué correctamente.				
47. En el caso de que no haya podido resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo.				
48. Tengo en cuenta los sentimientos de los demás.				
49. Me siento satisfecho de las cosas que hago.				
50. Pienso que la vida es triste.				
51. Cuando pienso diferente a los demás me callo.				

<b>52. Si me enfado con alguien se lo digo.</b>				
<b>53. Participo en las actividades que se organizan en la población donde vivo.</b>				
<b>54. Me considero popular entre los chicos y chicas de mi edad.</b>				
<b>55. Doy las gracias a aquéllos que han sido amables conmigo.</b>				
<b>56. Intento pensar en mi futuro, imaginar qué tipo de vida quiero llevar y qué haré para conseguirlo.</b>				
<b>57. Cuando necesito ayuda acostumbro a pedirla.</b>				
<b>58. Hablar poco con los demás me resulta bastante complicado, hablo poco y encima me da “corte”.</b>				
<b>59. Si alguien que no conozco se intenta colar, le digo educadamente que espere su turno.</b>				
<b>60. Me cuesta hablar con personas a quienes conozco poco.</b>				
<b>61. Me pongo muy nervioso fácilmente.</b>				
<b>62. Creo que la suerte influye en las cosas que me pasan.</b>				
<b>63. Procuro felicitar a los demás cuando hacen algo bien.</b>				
<b>64. Me siento cansado y desanimado sin ningún motivo.</b>				

<b>65. Sonrí o saludo a los conocidos que me encuentro.</b>				
<b>66. Me cuesta hablar de mis sentimientos con amigos o amigas.</b>				
<b>67. Procuo realizar las actividades de clase lo mejor que puedo.</b>				
<b>68. Me siento una persona feliz.</b>				

Fuente: (Álvarez, 2011).

## **Anexo 2: Presentación del plan de actividades del programa de innovación.**

### **BLOQUE 1: Autonomía personal.**

#### *Actividad 1. “Mirando hacia dentro”*

Es importante dejar claro al alumnado que todos los aspectos que se van a trabajar en el aula conformarían su identidad, es decir, su personalidad está formada por un conjunto de características individuales relacionadas entre sí. (Cuadrado y Pascual, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Identificar aspectos físicos, intelectuales, relacionados con valores, emocionales y sociales de un personaje público.
- ✓ Relacionar los aspectos anteriores con los propios, para determinar nuestra propia identidad.

#### **Temporalización**

La actividad se llevará a cabo durante una sesión de tutoría.

#### **Recursos**

- ✓ Cuestionario 1 “Mirando hacia dentro”.
- ✓ Cuestionario 2 “Mirando hacia dentro”.
- ✓ Hoja de trabajo “Aspectos de uno mismo”.
- ✓ Diario de clase del alumno/a donde ir anotando las conclusiones que posteriormente servirán para la realización del blog.



## *Actividad 2 “¿Qué es lo que quiero? ¿Qué es lo que necesito?”*

Se trabajará con el alumnado la diferencia existente entre necesidad y deseo, con el objetivo de tomar conciencia y analizar sus propios deseos y necesidades. Para ello, haremos referencia a los países tercermundistas donde las diferencias existentes entre ambos conceptos son más marcadas que en nuestro país. Fuente: (Álvarez, 2011).

### **Objetivos**

- ✓ Concienciar al alumnado acerca de la necesidad de diferenciar entre lo que necesita y lo que quiere.
- ✓ Concienciarle en la necesidad de decir No.

### **Temporalización**

Se llevará a cabo la actividad durante una sesión de tutoría.

### **Recursos**

- ✓ Fotografías.
- ✓ Texto “Cuando digo NO me siento culpable” Smith (1997, citado en Cuadrado y Pascual, 2011).
- ✓ Diario de clase del alumno/a.

### *Actividad 3: “Yo, aprendiendo a quererme y a aceptarme”*

Es importante que el alumnado comprenda que debe quererse a sí mismo y actuar guiándose por sus valores y por aquello que consideran que deben y quieren hacer, aún cuando sus actuaciones no sean aprobadas por sus iguales. Es necesario concienciar al alumnado en la aceptación de uno mismo. (Cuadrado y Pascual, 2011).

Nuestros alumnos y alumnas deben comprender que sus actos no determinan quienes son, aún cuando actúen de forma negativa. Debemos inculcarles la idea de que lo que una persona es, estaría formada por otros valores además de sus propios actos (diferenciación entre lo que hago y lo que soy).

#### **Objetivos**

- ✓ Conocer la importancia de la autoaceptación de uno mismo.
- ✓ Aprender a actuar según nuestros valores.
- ✓ Aprender a valorarnos y aceptarnos tal y como somos.
- ✓ Comprender que las influencias socio- emocionales influyen en el alumnado.
- ✓ Aceptar las opiniones de los demás, sin dejar que nos afecten y nos manipulen en nuestras actuaciones, actuando según nuestros valores y criterios.

#### **Temporalización**

Dicha actividad se realizará durante una sesión de tutoría.

#### **Recursos**

- ✓ Cuestionario 2: “¿Quién es importante para mí?” (Bonilla y Pascual, 2011).
- ✓ Textos:
  - Sé tu mejor amigo (Proto, 1994, citado en Cuadrado y Pascual, 2011)
  - El misterio del solitario. (Gaarder, 1997, citado en Cuadrado y Pascual, 2011).
- ✓ Diario de clase del alumno o alumna.

#### *Actividad 4: Sesión 1 Blog “educa\_emociones”*

##### **Objetivos generales de las sesiones para la creación del blog**

- ✓ Favorecer en el alumnado el uso de las TICs como herramienta de trabajo y de conocimiento.
- ✓ Crear un espacio donde el alumnado construya el conocimiento adquirido durante las sesiones de tutoría.
- ✓ Fomentar en el alumnado su participación en el programa, así como crear un espacio donde pueda expresar sus opiniones, conclusiones, visión e inquietudes de la información trabajada durante las sesiones.

Para la elaboración del blog, el alumnado se apoyará en el diario de clase, donde ha anotado en cada una de las sesiones del programa las actividades realizadas, así como las conclusiones, tareas y aspectos interesantes desarrollados durante las mismas.

## **BLOQUE 2: Conciencia emocional**

### *Actividad 1: “Investiga tus emociones”*

Tendremos presente que la clasificación de las emociones es una tarea con cierto componente subjetivo, ya que cada alumno o alumna en concreto puede clasificar las mismas atendiendo a su propio estado de ánimo y dejándose guiar por lo que cree que los demás consideran correcto. En este sentido, deberíamos tratar de fomentar en el alumnado la confianza de expresar sus propias opiniones acerca de las emociones percibidas en cada foto, sin que se sientan evaluados durante el desarrollo de la actividad. (Cuadrado y Pascual, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Reconocer las emociones de las personas a través de imágenes tratando de vincularlas con las emociones propias.
- ✓ Clasificar las emociones que se expresan en dichas imágenes: emociones positivas, negativas y siguiendo la tipología de las emociones de Goleman (1996, citado en Repetto, 2009): Ira, tristeza, ansiedad, miedo, alegría, afecto, vergüenza.

#### **Temporalización**

El alumnado ya debe traer las imágenes de sus casas, a ser posible, en la selección de las fotografías que traigan al aula, sería interesante que las familias colaborarán con el alumno o alumna en dicha tarea, de este modo, fomentaremos la participación de éstas en el programa.

La actividad será desarrollada durante una sesión de tutoría.

#### **Recursos**

- ✓ Periódicos o revistas de sus casas.
- ✓ Mural para elaborar la tipología de las emociones de (Repetto, 2009).
- ✓ Diario de clase del alumno o alumna.

### *Actividad 2: “Coloreando emociones”*

Durante esta actividad trataremos de expresar nuestras emociones a través de colores. Para ello, emplearemos la imagen de un color para describir cómo es la emoción que sentimos o cómo percibimos que se siente otro compañero o compañera. (Cuadrado y Pascual, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Conocer las sensaciones que produce en los demás la expresión de nuestras propias emociones.
- ✓ Identificar las sensaciones que nos producen las emociones ajenas, sin juzgarlas fomentando en el alumnado la conducta asertiva.

#### **Temporalización**

Una sesión de tutoría de 60 minutos.

#### **Recursos**

- ✓ Papel y lápices de colores.
- ✓ Diario de clase del alumno o alumna.

## **BLOQUE 3: Regulación emocional**

### *Actividad 1: “El detective de los pensamientos”*

Intentaremos concienciar al alumno que los sentimientos experimentados en una situación concreta, dependerán tanto de la misma, como de lo que pensamos en ese momento dado. Es por eso, que los pensamientos que surjan, podrán hacer que nos sintamos de un modo u otro. (Lozano et al, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Desarrollar en el alumno la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.
- ✓ Aprender la relación entre situación- pensamiento y sentimiento.
- ✓ Aprender a modificar los pensamientos experimentados en una situación dada con el objetivo de alcanzar sentimientos positivos para conseguir nuestro bienestar personal.
- ✓ Analizar situaciones dadas donde adoptemos una postura empática y analicemos los pensamientos y sentimientos experimentados por otras personas.
- ✓ Fomentar en el alumnado el desarrollo de la capacidad de regulación emocional: fomentando el autocontrol de las emociones para prevenir estados emocionales negativos.
- ✓ Desarrollar habilidades de afrontamiento de emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación emocional.

#### **Temporalización**

La actividad se llevará a cabo durante media sesión de tutoría.

#### **Recursos**

- ✓ Ficha1: “Detective de pensamientos”.
- ✓ Ficha2: “Detective de pensamientos”.
- ✓ Diario de clase del alumno o alumna.

### *Actividad 2: “Yo puedo cambiar mis pensamientos negativos”*

Trabajaremos dicha actividad como una continuación de la anterior “El detective de pensamientos”. Fomentaremos en el alumnado el análisis de los pensamientos negativos, con el objetivo de que sean conscientes de que éstos no son siempre verdaderos. (Lozano et al, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Concienciar al alumnado que ante una misma situación podemos experimentar pensamientos positivos o bien negativos
- ✓ Fomentar en el alumnado los pensamientos positivos con el objetivo de experimentar emociones positivas que fomenten nuestro bienestar.
- ✓ Desarrollar en el alumnado las habilidades necesarias para analizar una situación, teniendo presente la información real de la misma, para tener unos pensamientos realistas acordes con la misma.

#### **Temporalización**

La actividad se impartirá durante media sesión de tutoría, como una continuación de la actividad anterior “Detective de pensamientos”.

#### **Recursos**

- ✓ Ficha 1: Caso de Carla.
- ✓ Ficha 2: Caso de Ramón (parte individual)
- ✓ Ficha 3: Caso de Ramón (parte grupal).
- ✓ Diario de clase del alumno o alumna.

### *Actividad 3: “Aprendiendo a controlar el estrés y la ansiedad”.*

Se dará a conocer al alumnado los rasgos del estrés para que aprendan a detectar sus síntomas, así como la relajación como técnica de manejo del estrés. (Repetto, 2009).

#### **Objetivos**

- ✓ Conocer los rasgos de un comportamiento de estrés y de ansiedad, así como la previsión de sus consecuencias.
- ✓ Identificarlos en situaciones concretas.
- ✓ Identificación del estrés y la ansiedad con el objetivo de que el alumnado aprenda a manejarlos en diversos contextos.

#### **Temporalización**

Actividad 1 “Rasgos del estrés”: La realización de esta actividad llevará unos 30 minutos de la sesión de tutoría.

Actividad 2 “La relajación”. Necesitaremos 15 minutos para la formar al alumnado y otros 15 minutos para la práctica de dicha técnica.

#### **Recursos**

Actividad 1 “Rasgos del estrés”:

- ✓ Folio (grupo control).
- ✓ Documento 1: Ejercicio de memorización (grupo control y grupo experimental).

Actividad 2: “La relajación”:

- ✓ Gimnasio.
- ✓ Colchonetas o esterillas.
- ✓ Música relajante.

Para ambas actividades: Diario de clase del alumno o alumna.

### *Actividad 4: Sesión 2, Blog “educa\_ emociones”*

Bloques 2 y 3: Conciencia emocional y Regulación emocional.



## **BLOQUE 4: Habilidades interpersonales**

### *Actividad 1: ¿Cómo soy?, ¿Cómo me ven los demás?*

En esta actividad reflexionaremos sobre la diferencia existente entre cómo me ven los demás y cómo nos vemos nosotros mismos. (Cuadrado y Pascual, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Fomentar en el alumnado el desarrollo de relaciones personales maduras y satisfactorias.
- ✓ Reflexionar acerca de las propias características personales.
- ✓ Tomar conciencia de la imagen que los demás tienen de nosotros.

#### **Temporalización**

Una sesión de tutoría.

#### **Recursos**

- ✓ Hoja individual con el dibujo del árbol en las dos caras de la hoja.
- ✓ Hoja individual de preguntas.
- ✓ Bolígrafo azul y bolígrafo negro.

## *Actividad 2: “Aprendiendo a ser asertivo”*

Fomentaremos en el alumnado la conducta asertiva como área relevante en los contextos interpersonales. Dichas habilidades facilitan tanto las relaciones sociales como el desarrollo de una autoestima sana. (Repetto, 2009).

### **Objetivos**

- ✓ Fomentar el respeto por los demás, aceptando las diferencias individuales y grupales, valorando y respetando los derechos de las personas.
- ✓ Fomentar en el alumnado un comportamiento asertivo.
- ✓ Fomentar la cooperación y el comportamiento prosocial, fomentando el respeto a los demás, la capacidad para guardar turno, entre otros.

### **Temporalización**

Una sesión de tutoría.

### **Recursos**

- ✓ Inventario de Asertividad de Gambrill y Ritchey (GRAI) (citado en Repetto, 2009).
- ✓ Ficha “qué es la asertividad, qué no es la asertividad”

## **BLOQUE 5: “Habilidades de vida y bienestar”**

### *Actividad 1: “¿Cómo me siento?”*

Con esta actividad se pretende que el alumnado identifique su actual estado de ánimo y respondan a la pregunta: ¿Cómo te sientes?. Se trabajará con los alumnos y alumnas como a lo largo de nuestra vida experimentamos situaciones que nos producen buenas y malas sensaciones. (Cuadrado y Pascual, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Identificar nuestro estado de ánimo actual.
- ✓ Identificar diferentes estados de ánimo que, globalmente, quedan incluidos en bienestar y malestar subjetivos.
- ✓ Relacionar diferentes situaciones y actitudes con nuestro bienestar o malestar.

#### **Temporalización**

Una sesión de tutoría.

#### **Recursos**

- ✓ Revistas.
- ✓ Cartulina grande.
- ✓ Hoja de trabajo: “¿Cómo me siento?”

### *Actividad 2: “Resolviendo mis problemas de forma adecuada”*

En esta actividad trataremos que el alumnado aprenda a resolver sus propios problemas. Para ello, les proporcionaremos el esquema “POCAER” (problema, objetivos, caminos, adivino consecuencias, elijo y realizo y refuerzo) con el objetivo de que aprendan a analizar los mismos para posteriormente tratar de resolverlos. (Lozano et al, 2011).

#### **Objetivos**

- ✓ Desarrollar en el alumnado habilidades para la resolución de problemas de forma adecuada.
- ✓ Capacitar al alumnado a resolver sus problemas dotándole de una serie de conocimientos que le permitan analizar el mismo antes de tomar una decisión.

#### **Temporalización**

Una sesión de tutoría.

#### **Recursos**

- ✓ Ficha preguntas “resolviendo mis problemas de forma adecuada”.
- ✓ Ficha esquema: POCAER.

### *Actividad 3: Sesión 3, Blog “educa\_emociones”*

Bloques 4 y 5: Habilidades interpersonales y Habilidades de vida y bienestar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

### Documentos del centro:

I.E.S Montevil (2011) *Concreción Curricular Bachillerato*. Curso 2011-2012. Gijón.

I.E.S Montevil (2011) *Concreción Curricular de la ESO*. Curso 2011-2012. Gijón.

I.E.S Montevil (2011) *Plan del Departamento de Orientación*. Curso 2011-2012. Gijón

I.E.S Montevil (2011) *Programación General Anual*. Curso 2011-2012. Gijón

I.E.S Montevil (2011). *Proyecto Educativo de Centro*. Curso 2011-2012. Gijón

### Libros:

Álvarez, L et al. (2006). *¡Oriéntate bien!... Para que elijas mejor*. Madrid: CEPE.

Altable, C. (2010). *“Los senderos de Ariadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional”*. Granada: Editorial Octaedro Andalucía.

Álvarez, M. (coord.) (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.

A.P.A. (2007). *DSM-IV-TR: manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson: Barcelona.

Cuadrado, M. y Pascual, V. (coords) (2011). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid. Wolters Kluwer.

Delors, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro: informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. Madrid: Santillana.

Gallardo, P. y Gallardo, J.L. (2010). *La inteligencia emocional y la educación emocional en el contexto educativo*. Sevilla: WANCEULEN.

García, M<sup>g</sup> et al. (2007). *“Rompiendo Esquemas” Programa de Orientación Académico- Profesional*. Instituto Asturiano de la Mujer.

García, J.M. (2011.). *Programa de Acción Tutorial para la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer.

García, J et al. (2009). *“Ni ogros ni princesas”*. Programa para la educación afectivo-sexual en la ESO”. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios; Consejería de Educación y Ciencia; Instituto Asturiano de la Mujer.

Inglés, C. J. (2003). *“Programa PEHIA. Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes*. Madrid: Pirámide.

Lozano, L et al. (2011.) *“Los trastornos afectivos en la escuela. Guía del Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E)”*. Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica.

Martín E. y Solé I. (coords.) (2011). *Orientación educativa. Modelos y estrategias de intervención*. Barcelona: Graó.

Martín E. y Mauri T. (coords.) (2011.) *Orientación educativa. Atención a la diversidad y educación inclusiva*. Barcelona: Graó

Martín E. y Onrubia J. (coords.) (2011) *Orientación educativa. Procesos de innovación y mejora de la enseñanza*. Barcelona: Graó.

Monge, C. (2009). *Tutoría y Orientación Educativa. Nuevas Competencias*. Madrid: Wolters Kluwer.

Oseguera, L y Reboloso, J. (2010). Programa de mejora de la convivencia. En A. Caruana (coord.). *Propuestas y experiencias educativas para mejorar la convivencia* (pp.226-228). Valencia: Grafibel.

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22 ra Ed). Madrid: Espasa- Calpe.

Repetto, E. (2009). “*Formación en competencias socioemocionales*”. *Libro del alumno*. Madrid: La Muralla.

Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales. Libro del formador*. Madrid: La Muralla.

Suárez, M.L. (2011) “*Construyo mi Futuro*”. *Programa de Orientación Académica y Profesional para alumnado de ESO desde el Enfoque de las Competencias Básicas*. Consejería de Educación y Universidades del Principado de Asturias.

Vallés, A. (2007) “*Inteligencia emocional para la convivencia escolar*”. Madrid: EOS.

Vázquez, P. y Ortega, J.L. (2011.). *Competencias Básicas. Desarrollo y evaluación en Educación Secundaria*. Madrid: Wolters Kluwer.

### **Normas Estatales y Autonómicas:**

Consejería de Educación y Ciencia (2007). Decreto 74/2007, de 14 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación secundaria obligatoria en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 162, 12-VII-2007, 13835-14036.

Consejería de Educación y Ciencia (2007). Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 156, 8-VIII-2007, 15-25.

Consejería de Educación y Ciencia. (2007). Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 246, 22-X-2007, 19656-19667.

Consejería de Educación y Ciencia. (2008). Resolución de 6 de junio de 2008, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se establece la ordenación de los Programas de diversificación curricular en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 148, 26-IV-2008, 14431-14469.

Consejería de Educación y Ciencia (2011). Resolución de 15 de abril de 2011, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se aprueban las bases por las que se rige el procedimiento de admisión del alumnado, en centros docentes no universitarios públicos y privados concertados del Principado de Asturias, para cursar Formación Profesional Inicial de Grado Superior en modalidad presencial, en el curso 2011/2012. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*. 99, 30-IV-2011, 1-13.

Jefatura del Estado. (1990). Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. *Boletín Oficial del Estado*, 238, 28927-28942.

Jefatura del Estado. (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, 17158-17207.

Secretaría de Estado de Educación. Orden de 14 de febrero de 1996 sobre evaluación de los alumnos con necesidades educativas especiales que cursan las enseñanzas de régimen general establecidas en la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. *Boletín Oficial del Estado*, 47, 23-II-1996, 6916-6918.

### **Recursos en línea:**

Bonilla, M.A. (2010). Desarrollo de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para alumnos de 2º de ESO. Obtenido (3 Abril de 2012). En <http://www.ellapicero.net/node/3960>

Consejería de Educación y Ciencia (2006). Proyecto HOLA. (Herramienta para la Orientación Laboral de Asturias). Obtenido (12 de Abril de 2012). En <http://www.educastur.princast.es/fp/hola/>

Consejería de Educación y Ciencia (2008). Rutas Laborales (Herramienta de Orientación Académica y Profesional). Obtenido (12 de Abril de 2012). En <http://web.educastur.princast.es/proyectos/rutaslaborales/>

Consejería de Educación & Fundación CTIC (2009-2011). Itepasas. Obtenido (12 de Abril de 2012). En <http://web.educastur.princast.es/proyectos/itepasas/>

Fernández, J. (2008). Plan de Actuación de Orientación y Acción Tutorial. I.E.S La Paz. Obtenido (8 de Mayo de 2012). En <http://es.scribd.com/doc/30346206/Plan-de-Actuacion-del-Departamento-de-Orientacion>.

Página web de la Escuela Superior de Arte Dramático y Profesional de Danza del Principado (ESAD) [www.esadasturias.es](http://www.esadasturias.es)

Página web de la Escuela Superior Arte del Principado de Asturias (ESAPA) [www.esapa.org](http://www.esapa.org)

Universidad de Oviedo (2012). Guías académicas de las asignaturas del Máster de Formación del Profesorado en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Obtenido (17 de Febrero de 2012). En: <https://www.innova.uniovi.es/servicios/campusvirtual>

Universidad de Oviedo (2012). Estudios Ofertados. Obtenido (9 Marzo de 2012). En [www.uniovi.es](http://www.uniovi.es)