



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
*University of Oviedo*

**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

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

**“Un sonido en la oscuridad”, la música como  
recurso educativo para trabajar la ansiedad en el  
aula. Un proyecto del Departamento de  
Orientación.**

**“A sound in the darkness”, music as an educational  
resource to work anxiety in the classroom. A project  
from the Guidance Department.**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

Autor: Javier Moreno Tomás

Tutor: María de las Mercedes Inda Caro

Junio, 2021.

## RESUMEN

El presente trabajo pretende plasmar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. El documento se estructura en tres partes. La primera una reflexión crítica y descriptiva sobre los aspectos teóricos y prácticos trabajados durante el curso. La segunda parte consta de la propuesta de un Plan de Actuación para un Departamento de Orientación, que nace de las necesidades observadas durante las prácticas y en la que se tiene en cuenta los tres ámbitos de la orientación educativa. Este Plan de Actuación se compone de quince actuaciones y se estructura a lo largo de todo un curso escolar. La tercera parte, en relación con la anterior, se plantea una de esas actuaciones como una propuesta de innovación educativa. El objetivo de esta propuesta es disminuir los índices de ansiedad en el alumnado de 1º de bachiller utilizando la música como recurso educativo.

**Palabras clave:** Orientación Educativa y Profesional, Departamento de Orientación ansiedad, música.

## ABSTRACT

This thesis aims to reflect theoretical and practical knowledge acquired during the “Master de Formación del Profesorado en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional”. The document is structured into three parts. The first one is a critical and descriptive reflection on the theoretical and practical aspects worked all along the academic year. The second part consists of a proposal regarding an Action Plan for an Educational Guidance Department, which arises from the student’s needs noticed during my internship and in which the three educational orientation fields are taken into account. This Action Plan consists of fifteen activities and is structured throughout the whole academic year. The third part, in relation to the previous one, presents one of those activities as an educational innovative proposal. The aim of this proposal is to diminish the anxiety level among “1º de bachiller” students using music as an educational tool.

**Key words:** Educational and Vocational Guidance, Guidance Department, anxiety, music.



## INDICE

Introducción.....	5
1. Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas.....	6
1.1. Contexto del centro educativo. ....	9
1.2. Estructura y organización del centro.....	10
1.3. Experiencia y propuestas de mejora. ....	14
2. Propuesta de Plan de Actuación para el Departamento de Orientación.....	16
2.1. Objetivos Generales del Plan de Actuación.....	16
2.2. Organización interna del Departamento de Orientación.....	17
2.3. Plan de Orientación Educativa y Profesional.....	18
2.3.1. Programa de Atención a la Diversidad (PAD). ....	19
2.3.2. Programa de Acción Tutorial (PAT). ....	20
2.3.3. Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera (PODC). ....	20
2.4. Unidades de actuación. ....	21
2.4.1. Programa de Atención a la Diversidad. ....	21
2.4.2. Programa de Acción Tutorial. ....	34
2.4.3. Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera.....	47
2.5. Cronograma del Plan Anual de actuación.....	58
2.6. Evaluación del Plan Anual de Actuación. ....	58
3. Propuesta de Innovación Educativa: “Un sonido en la oscuridad”.....	60
3.1. Diagnóstico inicial. ....	61
3.2. Justificación y objetivos de la innovación. ....	62
3.3. Marco teórico.....	66
3.3.1. Ansiedad. ....	67
3.3.2. Distorsiones cognitivas.....	69
3.3.3. Ideas Irracionales.....	70
3.3.4. Música. ....	72
3.4. Estudios sobre el impacto de la música en la ansiedad.....	73
3.5. Desarrollo de la innovación. ....	74
3.5.1. Plan de Actividades. ....	74
3.5.2. Agentes implicados. ....	84
3.5.3. Materiales de apoyo y recursos necesarios.....	85
3.5.4. Cronograma. ....	86
3.5.5. Evaluación y seguimiento de la innovación. ....	87

4. Conclusiones.....	90
5. Referencia Bibliográficas.....	92
Anexos.....	98
Anexo 1. Test Sociométrico.....	98
Anexo 2. Matriz de sociograma. ....	100
Anexo 3. Historia de un Herrero.....	100
Anexo 4. Respeto y acepto. ....	102
Anexo 5. Cuestionario de satisfacción.....	104
Anexo 6. Listado de Control.....	105
Anexo 7. Cuestionario sobre violencia de género. ....	105
Anexo 8. Profesiones. ....	107
Anexo 9. Mensajes subliminales. ....	108
Anexo 10. Lectura.....	111
Anexo 11. Subrayado.....	114
Anexo 12. Test alumnado. ....	115
Anexo 13. Test alumnado. ....	118
Anexo 14. La pelota caliente. ....	120
Anexo 15. Distorsiones cognitivas. ....	121
Anexo 16. Ideas irracionales.....	123
Anexo 17. La rueda de la vida. ....	124
Anexo 18. Cuestionario para docentes. ....	125
Anexo 19. Modelo de diario de campo.....	128
Anexo 20. Cuestionario de satisfacción para el alumnado.....	129
Anexo 21. Cuestionario de satisfacción para docentes.....	131
Anexo 22. Cuestionario alumnado de 4º de la ESO. ....	133

## Introducción.

En este documento se plasman todos los conocimientos teóricos y prácticos y todas las experiencias vividas durante el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, que finaliza con el presente Trabajo Fin de Máster.

A lo largo del documento se hace un repaso de las diferentes asignaturas y la influencia de cada una de ellas en la experiencia práctica del segundo semestre. Este bagaje permite realizar un análisis del Departamento de Orientación en un Centro de Educación Secundaria desde el interior, su estructura y las funciones que desempeñan en el día a día.

A partir de esa experiencia se plantea en primer lugar un Plan de Actuación para el Departamento de Orientación. Se presentan 15 unidades de actuación, diseñadas para su aplicación a lo largo de un curso académico. Se tienen en cuenta los tres ámbitos de la orientación educativa y profesional con sus programas correspondientes: Enseñanza Aprendizaje (Programa de atención a la diversidad), Acción tutorial (Programa de acción tutorial) y orientación para el desarrollo de la carrera (Programa de orientación para el Desarrollo de la Carrera), se concretarán 5 de ellas para cada ámbito, desarrollando detalladamente sólo 2 de cada uno de ellos. Para esta propuesta se desarrolla teniendo en cuenta aspectos relativos a la organización interna y externa del Departamento de Orientación, la evaluación del propio Plan de Actuación y los recursos y temporalización que se necesitarán.

En segundo lugar, como parte final del documento, se presenta la propuesta de innovación educativa “Un sonido en la oscuridad”. Este proyecto parte de las necesidades detectadas desde el Departamento de Orientación relativas a como la ansiedad afecta a los adolescentes y la falta de recursos y estrategias de estos para su identificación. Una vez planteado el problema se propone la música como recurso educativo para trabajar la ansiedad en las aulas de 1º de Bachillerato, a través de una metodología colaborativa y de trabajo en equipo.

## 1. Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas.

El Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional se establece como un requisito indispensable para optar a un puesto como docente o especialista de orientación en el sistema educativo público español, según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (2006, p.62) "su contenido garantizará la capacitación adecuada para afrontar los retos del sistema educativo y adaptar las enseñanzas a las nuevas necesidades formativas".

La especialidad de Orientación Educativa intercala graduados de Pedagogía, de Psicología y Psicopedagogía, este es un aspecto que deben tener en cuenta a la hora de organizar asignaturas y contenidos, se antoja complicado que un alumnado que durante cuatro años no ha recibido la misma formación puedan especializarse conjuntamente en un solo curso. Sin embargo, y a pesar de la dificultad comentada, la experiencia como graduado en Pedagogía en el Máster ha sido muy positiva, ha significado un complemento indispensable para el futuro laboral. Es cierto que todas las asignaturas recordaban aspectos trabajados durante el grado, pero no se percibe como repetitivo sino como una profundización en la materia, permite reflexionar sobre diferentes puntos de vista, conocer nuevos recursos y trabajar con innovadoras metodologías.

La mayor parte del desarrollo teórico del Máster se lleva a cabo en el primer semestre, siendo en el segundo trimestre los Practicum I y II, las materias que más tiempo abarcaron. En este punto se hizo complicado manejar la carga de trabajo que el periodo de prácticas requiere con las asignaturas del segundo semestre, muchos trabajos prácticos simultáneos con el colofón final de la memoria de prácticas. No obstante, la fatiga era diferente a otras ocasiones, en parte gracias a que las asignaturas estaban planteadas de manera muy atractiva, y en este punto quiero hacer especial mención a Mariano Martín Gordillo y su asignatura *Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa*, que posiblemente sea la que más carga de trabajo acarrea, pero que a través de una metodología de Casos Simulados y Foros de participación consiguió captar el interés del grupo y sacarnos de nuestra zona de confort, trabajamos temas desconocidos, teniendo que investigar en plataformas que no dominamos, defendiendo puntos de vista que no compartimos y teniendo que trabajar con gente de otras especialidades.

El apartado teórico del máster se compone de diversas materias, muchos contenidos que merecen un tiempo más extenso para trabajarlos. Esta es una crítica de parte de un alumno, pero creo que es una visión que muchos docentes también comparten, al final son siete meses en los que trabajas nueve materias y con más de una decena de docentes. Aun habiendo trabajado muchos de los contenidos en el grado de pedagogía, el tiempo dedicado a cada una de las materias, en mi opinión, no es el adecuado. No obstante, en nuestra futura labor orientadora cada asignatura ha aportado algo importante:

- **Procesos y contextos educativos:** la asignatura se divide en dos bloques, el primero *Características Organizativas de las Etapas y Centros de Secundaria*, en este se hace un repaso al sistema educativo español desde las primeras leyes educativas y se trabaja la estructura organizativa de un centro de educación secundaria, así como cuales son los diferentes documentos por los que se rigen. El segundo bloque, *Interacción, Comunicación y Convivencia en el Aula* se centra más en las relaciones existente dentro del aula, los contenidos te permiten identificar como es la situación en un grupo y como poder enfrentarla.
- **Desarrollo, Aprendizaje y Educación:** en esta asignatura se trabajan las corrientes psicológicas más influyentes en el ámbito de la educación. Para un estudiante del grado de pedagogía esta asignatura ofrece un punto de vista distinto sobre las características del alumnado: su desarrollo cognitivo y socioafectivo, ritmos de aprendizaje, metodologías y teorías. Aspectos muy ligados a la labor de la orientación educativa.
- **Diseño y Desarrollo del Currículum:** esta asignatura parte de la realidad de los centros educativos del Principado de Asturias, se trabaja en base a los documentos vigentes que estructuran el funcionamiento de un centro de Secundaria (Decreto 147/2014, Orden 65/2015, Decreto 43/2015) y a los propios documentos internos del centro (Programación General Anual, Proyecto Educativo de Centro, Reglamento de Régimen Interno), este aspecto se valora más en el momento que empiezan las prácticas. Por otro lado, en esta asignatura se trabajaron los elementos para el diseño de un programa de orientación (contextualización, objetivos, metodología y evaluación) que ha sido muy útil para el planteamiento del Plan de Orientación Anual de este TFM. El coordinador de la asignatura trabaja también en un centro de secundaria y nos ofrecía una visión muy realista sobre cómo se trabaja la orientación educativa hoy en día en Asturias.

- **Sociedad, Familia y Educación:** la asignatura ofrece un espacio de reflexión hacia aspectos como el respeto de las diferentes culturas, etnias, género y diversidad, no solo en las aulas, sino en toda la sociedad. Te hace comprender la necesidad que la sociedad sea totalmente inclusiva, evitando los estereotipos que consiguen justamente lo contrario. También te presenta la importancia de la presencia de las familias en el centro educativo, y desde una perspectiva crítica, como la participación de estas es escasa, salvo la participación activa del AMPA.
- **Los Ámbitos de la Orientación Educativa y el Asesoramiento Psicopedagógico:** es una de las asignaturas con más carga práctica del Máster, en ella se trabaja en la elaboración de informes psicopedagógicos y dictámenes de escolarización, lo que es de gran utilidad en el periodo de prácticas, el dominio de estas técnicas permite que te involucres más y seas un activo importante dentro del Departamento de Orientación. La formación que recibes acerca de los 3 ámbitos de la orientación educativa es muy útil a la hora de estructurar este TFM y también de cara a comprender las funciones de un especialista de la orientación.
- **Los Procesos de la Orientación Educativa y el Asesoramiento Psicopedagógico:** se puede establecer esta asignatura como la base teórica del máster, sin desmerecer al resto, trabaja y profundiza en todos los aspectos de la orientación educativa, concepto, principios, modelos, funciones y procesos que se llevan a cabo en orientación. Además de esta parte de vertiente pedagógica, en la segunda parte de la asignatura se profundiza de manera teórica y práctica en los diferentes trastornos del aprendizaje, como identificarlos y cómo actuar en consecuencia.
- **Educación Inclusiva y Atención a la Diversidad:** es una asignatura que complementa perfectamente la información relativa a la atención a la diversidad expuesta en otras asignaturas previas. Se trabajó con diferentes metodologías con la finalidad de conseguir la inclusión de todo el alumnado del aula independientemente de su diversidad, cultura, género o etnia. Además, nos permitió adquirir una visión crítica de las medidas de atención a la diversidad que se llevan a cabo en los centros de prácticas.
- **Tecnologías de la Información y la Comunicación:** abrió un gran abanico de recursos disponibles en la red con los que se puede trabajar con todo tipo de

alumnado. Volviendo el concepto de inclusión es muy importante que se creen plataformas, recursos didácticos y educativos accesibles para ellos, puesto que, gracias a su empleo, muchos alumnos/as se ven beneficiados.

- **Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa:** esta asignatura, con una metodología completamente diferente al resto, involucró al alumnado en múltiples debates y abordó la innovación educativa en base a la realidad del alumnado del máster en las prácticas. La propuesta de proyecto de esta asignatura es muy útil para abordar posteriormente el TFM.
- **Estrategias y Recursos para la Búsqueda Activa de Empleo:** esta asignatura ofrece una fuente de recursos que poder utilizar en el Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera, además analiza el mercado de trabajo, como fluctúa y cuáles son los aspectos que inciden en nuestro perfil profesional: empleabilidad, competencias, marca personal, autoanálisis, emprendimiento, yacimientos de empleo e inteligencia emocional.

Como dije al comienzo, en muchas asignaturas se echó en falta más tiempo para profundizar, no obstante, todas han sido importantes tanto en la rápida adaptación al centro de prácticas, como en la formación para una futura inserción laboral.

### 1.1.Contexto del centro educativo.

El IES Santa Bárbara se encuentra en el municipio de Langreo de la cuenca hullera central asturiana que por su ubicación e importancia demográfica (41.738 habitantes, datos del Padrón a 20-1-2016), se configura como la cabecera de la comarca conocida como Valle del Nalón. La mayoría de su población reside en la ciudad de Langreo, que comprende los distritos urbanos de La Felguera, Sama, Ciaño, Lada, Riaño y Barros. La restante se disemina por un conjunto de más de 200 entidades de población, que se reparten por el territorio rural, muchas en riesgo de despoblación (IES Santa Bárbara, 2019).

El Instituto Nacional de Bachillerato Mixto de La Felguera comienza su andadura en octubre de 1978 de forma provisional en las que hoy son dependencias de la Policía Nacional, mientras se construía el edificio actual, que se inauguró en el curso 1980-81, que es cuando pasa a denominarse Instituto Santa Bárbara. Este se ubica al este del Parque Nuevo en un entorno de zonas verdes y de residencias unifamiliares que remarcan su carácter de centro apacible y acogedor (IES Santa Bárbara, 2017).

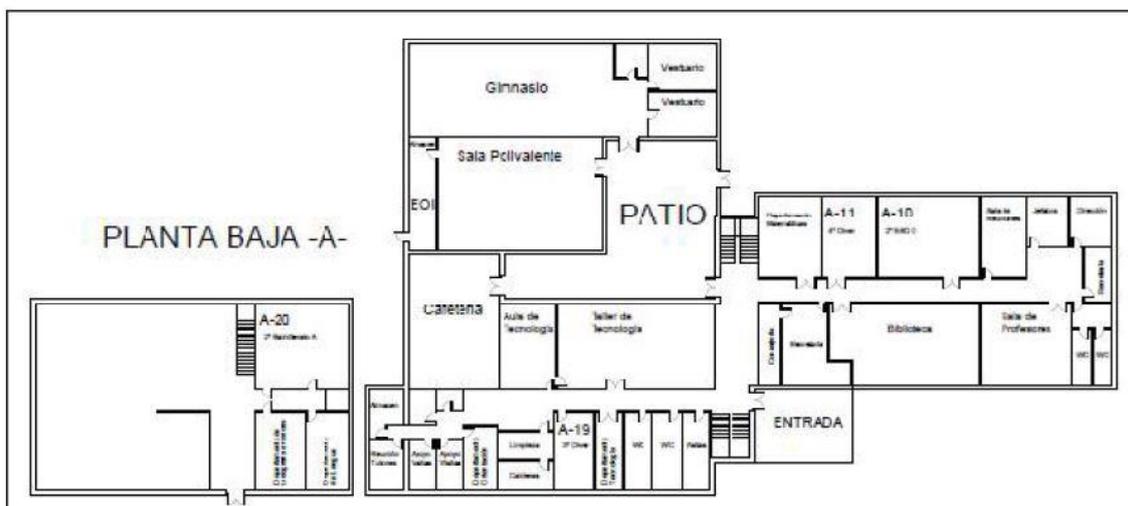
Si nos referimos a la situación laboral, el número de empleados residentes en el concejo está en disminución desde 2007 (pasando de 13.605 a 11.151 en 2014). La tasa de paro es de 24,57% (diciembre 2016, frente al 14,6% en Asturias). En nuestra Comunidad, la mayor tasa de paro se da en la población entre 20 y 24 años, que puede extrapolarse al caso langreano (IES Santa Bárbara, 2019).

Por tanto, y a la luz de los datos analizados anteriormente, podemos concluir que nos encontramos en un contexto socio económico medio-bajo.

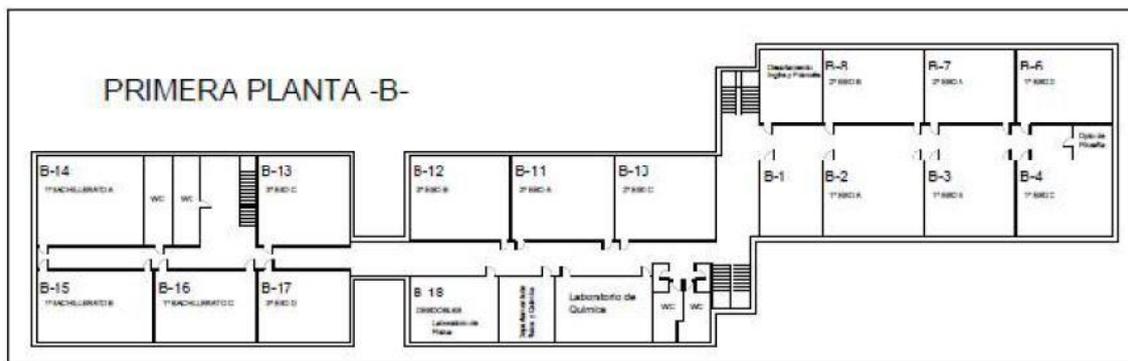
## 1.2. Estructura y organización del centro.

El IES Santa Bárbara está estructurado en 3 plantas y comparte instalaciones con la Escuela Oficial de Idiomas. El instituto cuenta con 3 patios, dos externos y uno interno.

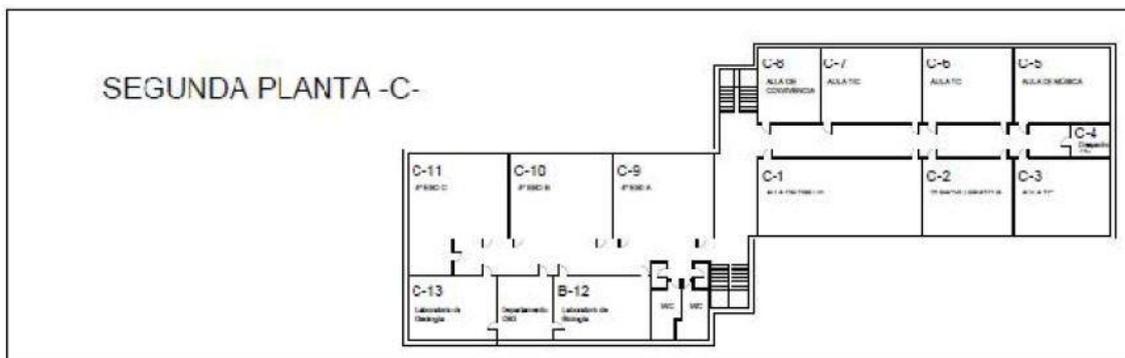
En la planta baja se encuentra la entrada al centro posicionándola como el eje impulsor del centro, también se sitúan los órganos gestores de este, en ella, tan solo cuenta con tres aulas asignadas a grupos, las de los grupos de 2º y de 3º del Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR) y el aula del grupo A de segundo de bachiller, esta aula se trata de un aula polivalente que se reacondicionó a consecuencia del COVID-19, en circunstancias normales el grupo A de 2º de bachiller se encontraría en la segunda planta. En la planta baja se encuentran los despachos de Jefatura de estudios y dirección, la secretaría y conserjería y departamentos como el de matemáticas, tecnología, geografía e historia, lengua y orientación. También se localiza en esta planta el gimnasio y el aula y taller de tecnología, la sala de profesores y la de reuniones, donde semanalmente y valga la redundancia, se realizan las reuniones con los tutores de cada curso. Por último, destacar que en la planta baja se sitúa la Biblioteca del centro, la cual permanece abierta desde las 08:30 a las 15:25, de lunes a viernes.



La primera planta, agrupa en 14 aulas, 4 cursos diferentes. En el ala derecha se encuentran los 4 grupos de 2º de la ESO y 2 grupos de 3º de la ESO. Además, podemos encontrar el Departamento de Inglés y francés. Separada por las escaleras, el ala izquierda cuenta con los 2 grupos restantes de 3º de la ESO, los 3 grupos de 4º de la ESO y los 3 grupos de 1º de Bachiller. Estas aulas comparten pasillo con el Departamento de Física y Química y los laboratorios de ambas especialidades, que se sitúan uno a cada lado del departamento.



La segunda y última planta agrupa los 4 grupos de 1º de la ESO y los 3 grupos restantes de 2º de Bachiller. Las aulas de dibujo y de música que otros años eran de uso único por parte de las asignaturas que lo demandaban, este año se convierten en las aulas en las que se asientan, de forma permanente, los grupos C y D de 2º de Bachiller. Aparte de las aulas de los grupos, en esta planta también se encuentra las dos aulas TIC y el aula de convivencia. Por último, se localizan los departamentos de Dibujo, Filosofía y Biología y Geología y el laboratorio de este último.



He podido observar, puesto que no aparece en ningún documento, que todas las aulas son rectangulares y cuentan con un lateral completo de ventanas, por lo que todas las aulas poseen bastante cantidad de luz natural. La puerta de las aulas se encuentra en

la pared contraria a las ventanas, siempre en una esquina, por lo general en la superior. Este dato es importante ya que facilita la ventilación de las aulas que debido a la actual situación sanitaria el Ministerio de Sanidad (2021) recomienda “ventilación cruzada, si es posible de forma permanente, con apertura de puertas y/o ventanas opuestas o al menos en lados diferentes de la sala, para favorecer la circulación de aire y garantizar un barrido eficaz por todo el espacio” (p.16). La estructura de estas aulas son una garantía para asegurar la ventilación y por consiguiente la seguridad del aula.

También llama la atención que todas las aulas, salvo las que han sido reacondicionadas, poseen tarimas donde se coloca la mesa del profesor y la pizarra, es algo muy simbólico del tradicionalismo que existe aún hoy en día en nuestras escuelas. Parafraseando al Colectivo IOÉ (2012) para establecer un discurso tradicional, hay que volver a la exigencia y la mano dura, volver a implementar signos externos como la tarima, para que los docentes miren hacia abajo a los alumnos/as.

En el IES Santa Bárbara se imparten las enseñanzas de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO. En Bachillerato se imparten las modalidades de Ciencias, y Humanidades y Ciencias Sociales. También se imparte el Programa Bilingüe en lengua inglesa en todos los niveles de ESO.

El centro cuenta con 16 Departamentos y un total de 62 docentes:

- Lengua española y literatura + Lengua asturiana: 8 docentes
- Matemáticas: 7 docentes
- Inglés: 6 docentes
- Geografía e Historia: 5 docentes
- Física y Química: 4 docentes
- Biología y Geología: 6 docentes
- Filosofía: 3 docentes
- Dibujo: 2 docentes
- Economía: 1 docente
- Educación Física: 3 docentes
- Francés: 2 docentes

- Latín + griego: 2 docentes
- Música: 2 docentes
- Tecnología: 3 docentes
- Orientación: 6 docentes
- Religión: 2 docentes

El centro cuenta con 58 horarios completos y 4 fracciones de horarios, de los cuales 43 (70% del total) tienen destino definitivo en el Centro. De los 62 docentes 20 son tutores de grupos.

En el IES Santa Bárbara existen los siguientes órganos colegiados de gobierno: El Consejo escolar, el Claustro del profesorado y el Equipo directivo (órgano ejecutivo de gobierno) integrado por la Directora, un Jefe de Estudios, un Jefe de estudios adjunto y el Secretario.

El **Consejo escolar**, como aparece redactado en el Proyecto Educativo del Centro (2019), es el órgano colegiado de gobierno de los centros docentes a través del cual se articula la participación del profesorado, del alumnado, de sus padres y madres, del personal de administración y servicios y del Ayuntamiento. En el centro se constituirán, en la forma que se determine en las normas de organización y funcionamiento del centro docente, cuatro comisiones: (1) la *comisión de convivencia*: impulsar y dinamizar acciones dirigidas a la promoción de una convivencia pacífica; (2) la *comisión de gestión económica*: analizar y formular propuestas para el desarrollo del proyecto de gestión y el cumplimiento del presupuesto aprobado; (3) la *comisión de igualdad*: tendrá como fin el impulso de medidas educativas que fomenten la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres; (4) la *comisión de salud escolar*: identificar problemas de salud en el centro y programas actividades sanitarias para solucionarlos problemas detectados.

El PEC (2019) también establece que el **Claustro del profesorado** es el órgano propio de participación de los profesores y de las profesoras en el gobierno del centro y tiene la responsabilidad de planificar, coordinar, informar y, en su caso, decidir sobre todos los aspectos educativos del centro. El Claustro será presidido por la Directora del centro y estará integrado por la totalidad de los profesores y profesoras que presten servicio en el centro. Su finalidad es realizar propuestas para la elaboración de los proyectos del centro, la PGA y de las normas de organización y funcionamiento del

centro. También deben establecer los criterios para la elaboración y concreción de los currículos, además de otras funciones.

El **equipo directivo** es el órgano ejecutivo de gobierno del centro y estará integrado, al menos, por las personas titulares de la Dirección, de la jefatura de estudios y de la secretaría. La Directora es la figura responsable de la organización y funcionamiento de todos los procesos que se llevan a cabo en el centro y ejercerá la dirección pedagógica y la jefatura de todo el personal que preste servicios en el centro, sin perjuicio de las competencias, funciones y responsabilidades del resto de miembros del equipo directivo y de los órganos colegiados de gobierno (IES Santa Bárbara, 2019).

Las funciones y competencias de los órganos de gobierno mencionados están establecidas en el *Decreto 76/2007, de 20 de junio, por el que se regula la participación de la comunidad educativa y los órganos de gobierno de los centros docentes públicos*.

### 1.3.Experiencia y propuestas de mejora.

Durante tres meses de prácticas se ha creado un bagaje experiencial a través del trabajo diario con alumnos/as, familias y profesionales del centro. En este periodo se ha podido poner en práctica todos los conocimientos adquiridos no sólo en el Máster de Formación del Profesorado, si no también, todos aquellos conceptos, estrategias y metodologías aprendidas durante los cuatro años del grado de Pedagogía.

Valoro mucho la transparencia con la que la orientadora lo hacía todo, me explicaba todos los pasos, todos los documentos y materiales necesarios y la confianza depositada en mí haciéndome participe del proceso orientador del IES. Sentí que no solo observaba y aprendía, sino que podía aportar. Pude trabajar a solas con alumnos, pasarles pruebas, hablar con las familias para explicarles los resultados, trabajar con grupos de alumnos, etc. Esa confianza que se depositó en mi me hizo sentirme un orientador más en ese departamento.

Desde que entras al grado de pedagogía escuchas la importancia que tiene la coordinación entre todos los agentes implicados, el hecho de que todos cooperen y trabajen en la misma dirección. Cuando formas parte del Departamento de Orientación te das cuenta de que esa coordinación es lo más importante, situando en el centro de todo este proceso al alumnado. Me hubiera gustado poder tener más relevancia en ese aspecto, pude hablar con familias y con profesores/as, pero es cierto que la coordinación con otras entidades como salud mental, ayuntamiento, asociaciones pasaba por la orientadora.

Gracias a todas las actividades que llevé a cabo y al grado de implicación en cada una de estas, he podido conocer: los planes y programas que se llevan a cabo en el centro, la estructura de un centro de educación secundaria, las funciones de cada profesional de la comunidad educativa, en definitiva, la realidad educativa del centro. Pese al buen funcionamiento del centro he detectado algunas necesidades latentes que me temo que sean generalizadas en el sistema educativo y no particulares de este centro.

- ✚ El desconocimiento generalizado por parte del alumnado acerca de las funciones del Departamento de Orientación. Es una situación que, como estudiante de bachillerato también viví y la realidad es que muchos alumnos ni siquiera saben dónde se ubica el Departamento de Orientación.
- ✚ Una necesidad preocupante es el escaso conocimiento por parte del profesorado de las medidas de atención a la diversidad y por tanto de cómo atender las necesidades de todo el alumnado y asegurar la inclusión en el aula.
- ✚ La mala planificación de los grupos de PMAR. Esta necesidad no es particular de este centro sino del sistema educativo español. Separar al alumnado con dificultades en el aprendizaje durante 2º y 3º de la ESO para luego en 4º esperar que se integren al ritmo de un aula ordinaria no es una medida inclusiva.
- ✚ La falta de información sobre los diferentes síntomas de ansiedad, depresión y estrés en los jóvenes y la carencia de recursos y programas para atenderlos. A esta situación se tratará de responder a través de la propuesta de innovación recogida en este Trabajo Fin de Máster.

## 2. Propuesta de Plan de Actuación para el Departamento de Orientación.

El *Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias* indica que “los servicios especializados de orientación educativa elaborarán al inicio de cada curso un programa anual de actuación, que ofrecerá una respuesta coordinada a las necesidades educativas del sector y de cada centro en particular” (p. 11). Siguiendo esa máxima, mi propuesta de Plan de Actuación se estructura a partir de las necesidades detectadas en el centro de prácticas.

La propuesta se enmarca en los principios de la orientación educativa y profesional que recoge el Decreto anteriormente citado: *prevención, desarrollo, intervención social y empoderamiento personal y social*. El modelo elegido para el plan de actuación es el Modelo de Programas, es un modelo de intervención mediante el cual el orientador puede ejercer funciones distintas a las de diagnóstico y entendido como una forma de intervención eficaz para hacer efectivo los principios de la orientación educativa, este modelo implica al orientador en cuatro labores: (1) diagnóstico y evaluación de necesidades; (2) planificación y diseño del programa; (3) implementación del programa; (4) evaluación y revisión del programa (Bausela, 2004; Álvarez, 1994).

### 2.1. Objetivos Generales del Plan de Actuación.

Los objetivos generales que sustentan este Plan de actuación son los siguientes:

- ✓ Favorecer el desarrollo integral de todo el alumnado del centro.
- ✓ Fomentar el trabajo en equipo entre todos los profesionales del centro educativo.
- ✓ Promover un clima de convivencia óptimo en el centro educativo.
- ✓ Fomentar la comunicación continua y activa con las familias.
- ✓ Incrementar la coordinación educativa y social con diferentes asociaciones o entidades del exterior.
- ✓ Fomentar la igualdad entre géneros, etnias y razas, promoviendo entre el alumnado valores de respeto, empatía, asertividad e igualdad.
- ✓ Fomentar la igualdad de oportunidades tanto en el centro educativo como en la sociedad.

Para alcanzar estos objetivos se plantean 15 unidades de actuación, 5 en cada ámbito de actuación del Departamento de Orientación: Programa de Atención a la Diversidad, Programa de Acción Tutorial y Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera. Aunque el Plan de actuación cuente con estos objetivos generales, cada unidad de actuación tendrá unos objetivos específicos propios.

## 2.2. Organización interna del Departamento de Orientación.

No todas las comunidades autónomas optan por un modelo de orientación educativa interno, en cambio, el Principado de Asturias a través del *Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias*, establece un modelo preferentemente “interno”, es decir, un modelo de “orientación en centros” en el que la orientación educativa en todas las etapas se realiza desde los propios centros de manera coordinada a través de servicios especializados de orientación, en el caso de la etapa de educación secundaria los Departamentos de Orientación.

En el artículo 14.3 del decreto anteriormente citado, se establece que los Departamentos de Orientación de los centros públicos de educación secundaria deberán estar formados por:

- (1) Al menos un profesor o una profesora de la especialidad de orientación educativa.
- (2) Al menos un profesor o profesora técnico de servicios a la comunidad cuando el número total de alumnos y alumnas de los centros sea superior a 250 en la etapa de educación secundaria obligatoria.
- (3) Profesorado de la especialidad de pedagogía terapéutica.
- (4) Profesorado de la especialidad de audición y lenguaje.
- (5) Profesorado de los cuerpos docentes que correspondan para el diseño, implementación y evaluación de programas específicos. (2014, p.6)

Cuando el centro cuente con auxiliares educadores, fisioterapeutas, intérpretes de lengua de signos u otros profesionales que pudiera precisar el alumnado en función de sus necesidades específicas de apoyo educativo y según establezca la Consejería competente en materia educativa, estos profesionales formarán parte del Departamento de Orientación.

Una de las competencias que debe poseer un orientador u orientadora ha de ser la colaboración con el resto de profesionales del centro, no solo ofreciendo sus propuestas de actuación sino fomentando un ambiente de trabajo comunicativo, en el que se busca la colaboración y se tiene en cuenta las aportaciones de otros agentes educativos y sociales (Grañeras y Parras, 2009).

Los Departamentos de Orientación deben colaborar con todos los agentes educativos en la elaboración, desarrollo y evaluación del Plan de Orientación de los centros, además de las funciones de diagnóstico e intervención, así como de asesoramiento al profesorado y colaboración en planes del centro (Grañeras y Parras, 2009).

Todos los miembros del Departamento de Orientación se reunirán semanalmente para tratar temas como el funcionamiento de los diferentes programas en los que se encuentran involucrados, el seguimiento al alumnado o cualquier tema de interés para el departamento.

Para el buen funcionamiento del centro, el Departamento de Orientación cooperará también con agentes externos, como los Equipos Regionales (especializados en Trastorno del Espectro Autista; en Altas Capacidades; en Trastornos de Conducta; Discapacidad Visual, Auditiva y Física), con la finalidad de dar cobertura a las evaluaciones psicopedagógicas y los informes realizados. Además, se mantendrá una coordinación muy estrecha con el Servicio de Salud Mental. Por otro lado, se coordinará con los Centros de Educación Primaria de la zona, con la finalidad de conseguir una adaptación rápida y eficaz del nuevo alumnado a la Educación Secundaria Obligatoria y al centro. Por último, existe una colaboración con el Centro de Recursos para el Profesorado (CPR) encargado del asesoramiento formativo sobre su práctica educativa.

Las funciones del Departamento de Orientación son las atribuidas con carácter general a los servicios especializados de orientación en el artículo 10 del *Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias*.

El orientador es a su vez jefe del departamento, según establece la disposición adicional octava de la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación*, la jefatura del Departamento de Orientación recae sobre un profesional de la especialidad de orientación educativa, por lo general el orientador u orientadora.

### 2.3. Plan de Orientación Educativa y Profesional.

El Departamento de Orientación es el órgano encargado de garantizar la intervención psicopedagógica y contribuir al desarrollo integral del alumnado de la etapa de educación secundaria obligatoria. El Decreto 147/2014 establece que el Plan de Orientación Educativa y Profesional se concretará en cada centro en tres ámbitos:

*Programa de Atención a la Diversidad, Programa de Acción Tutorial y Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera.*

### 2.3.1. Programa de Atención a la Diversidad (PAD).

La finalidad de este programa es conseguir una atención individualizada de las necesidades educativas de todo el alumnado, que facilite el logro de las competencias básicas y los objetivos de las enseñanzas correspondientes, sin que en ningún caso las medidas adoptadas puedan suponer una discriminación que impida alcanzar al alumnado dichos objetivos, competencias y la titulación correspondiente. El *Decreto 74/2007, de 14 de junio, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación Secundaria obligatoria en el Principado de Asturias*, establece que la atención a la diversidad debe regirse por los principios de: diversidad, inclusión, normalidad, flexibilidad, contextualización, perspectiva múltiple, expectativas positivas y validación por resultados.

Para que el programa sea efectivo desde los centros de educación secundaria y como establece el Decreto 74/2007, anteriormente citado, se llevan a cabo las medidas recogidas en la Tabla 1:

Tabla 1.  
Medidas de atención a la diversidad.

MEDIDAS PARA LA ATENCION A LA DIVERSIDAD DE TODO EL ALUMNADO	Apoyo en grupo ordinario
	Agrupamiento por ámbitos I
	Agrupamiento flexible
	Desdoblamiento de grupos
PROGRAMAS PARA EL ALUMNADO CON DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAJE Y CONDICIONES PERSONALES O DE HISTORIA ESCOLAR	Agrupamiento por ámbitos II
	Programa de refuerzo en sustitución de la materia optativa
	Programa de refuerzo de materias no superadas
	Plan específico personalizado para el alumnado que no promociona de curso
	Diversificación curricular
	PROA
	Aulas hospitalarias
PROGRAMAS PARA EL ALUMNADO DE INCORPORACIÓN TARDÍA	Cualificación profesional inicial
	Agrupamiento por ámbitos II
	Tutoría de acogida
	Aula de acogida
PROGRAMAS PARA EL ALUMNADO CON NEE	Aula de inmersión lingüística
	Flexibilización del periodo de escolarización
	Alumnado con alteraciones del comportamiento
	Adaptación curricular
	Apoyo especializado
	Flexibilización del periodo de escolarización
	Ampliación curricular

PROGRAMA PARA EL ALUMNADO CON ALTAS CAPACIDADES	Flexibilización del periodo de escolarización
	Programa de enriquecimiento curricular

Fuente: (Fernández, 2008, p.13)

### 2.3.2. Programa de Acción Tutorial (PAT).

El Programa de Acción Tutorial concreta las acciones destinadas a realizar el seguimiento de todo el alumnado en colaboración con todos los agentes implicados en el proceso educativo. En este programa aparecerían todas las actuaciones que se realizan en el centro para todo el alumnado y que deben promover los principios básicos del centro: participación activa, pluralidad, fomento de valores que promuevan la libertad de expresión, responsabilidad, solidaridad e igualdad; interculturalidad, competencia docente (formación continua) y, por supuesto, la creación de ciudadanos con capacidad crítica y comprometidos.

Se realizará un seguimiento semanal del PAT a través de las reuniones de coordinación de los tutores y tutoras de los grupos con Jefatura de Estudios, especialista de orientación y PTSC.

### 2.3.3. Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera (PODC).

La elaboración anual de este programa depende del Departamento de Orientación, teniendo en cuenta las aportaciones de la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) y de los tutores y las tutoras de cada grupo. Al igual que el PAT, este programa implica también a todo el alumnado del centro.

La orientación académica y profesional va dirigida a todo el alumnado de la ESO y Bachillerato, intensificándose las actuaciones al finalizar cada etapa educativa. Este programa se desarrollará en el contexto educativo e instructivo, siendo el equipo educativo, coordinado por el tutor o tutora y asesorado por el Departamento de Orientación, el máximo responsable y coordinador del proceso orientador

Es un proceso diferenciado que atenderá a las características peculiares de cada estudiante y le conducirá a una secuencia de opciones o elecciones, mediante las cuales éste decidirá un proyecto personal, formativo o profesional, a lo largo de las etapas y ciclos de formación. carece de sentido un programa general para todos, tiene que ser individualizado y centrado en cada estudiante, ya que en él influyen intereses, necesidades, entorno familiar y otros muchos factores.

En este programa es importante mencionar que el Departamento de Orientación mantiene contacto con las universidades y centros de estudios superiores.

## 2.4. Unidades de actuación.

De las necesidades detectadas en el centro, y en base a los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos, nace para dar respuestas a los objetivos establecidos el Plan Anual de Actuación que presento a continuación. Se estructura en tres tablas que recogen las cinco actuaciones para cada ámbito de la orientación educativa. A su vez dos de cada ámbito se desarrollarán de forma más extensa.

### 2.4.1. Programa de Atención a la Diversidad.

En la circular de inicio de Curso 2020-2021 para los centros docentes públicos recoge que:

el Equipo Directivo, con el asesoramiento de los servicios especializados de orientación educativa, diseñará, planificará y coordinará el Programa de Atención a la Diversidad y la organización de las distintas medidas que lo componen y que deberán estar adaptadas a las particularidades del año académico 2020-2021 [...] las medidas estarán orientadas a la personalización del aprendizaje e implicarán la corresponsabilidad de todos los agentes educativos. (p.20)

A continuación, se presentan las cinco actuaciones relativas al Programa de Atención a la Diversidad propuestas desde el Departamento de Orientación (Tabla 2.).

Tabla 2. Actuaciones del Programa de Atención a la Diversidad.

Actuación 1. Elaboración de evaluaciones psicopedagógicas y propuesta de intervención.	Justificación	Una de las principales funciones de la orientación educativa según el Decreto 147/2014 es “prevenir, detectar y dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado” (art. 4) y es función de los servicios de orientación del centro “realizar la evaluación psicopedagógica del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo” (art. 10).	
	Destinatarios	Todo el alumnado del centro.	
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer datos contextualizados sobre la situación del alumnado en el centro.</li> <li>- Lograr una representación adecuada del estudiante y sus posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atender las demandas de las familias y de los equipos docentes.</li> <li>- Ofrecer una respuesta educativa individualizada y ajustada a las necesidades del alumnado.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petición de intervención y evaluación inicial.</li> <li>- Evaluación de las competencias del alumnado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asesoramiento en la respuesta educativa.</li> <li>- Seguimiento.</li> </ul>
	Metodología/actividades	Metodología individual. Actividades:	
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de trabajos de clase.</li> <li>- Entrevista con el estudiante, tutor/a y su familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración mediante pruebas.</li> <li>- Realización del informe.</li> </ul>
	Temporalización	A lo largo de todo el curso.	
	Evaluación	Evaluación cualitativa inicial: entrevistas. Reuniones de seguimiento.	
Actuación 2. “Un sonido en la oscuridad” INNOVACIÓN*	Justificación	En referencia a la Circular 2020-2021 de inicio de curso (2020) los centros educativos, en colaboración con las consejerías de educación y salud, concretarán diversas actuaciones que fomenten la salud física, <b>mental</b> , socioemocional y medioambiental. Para esto desde el Departamento de Orientación se plantea una actuación dirigida a la salud mental de los estudiantes.	
	Destinatarios	Alumnado de 1º de bachiller.	
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuir la ansiedad de los estudiantes.</li> <li>- Ayudar al alumnado a identificar situaciones desencadenantes de ansiedad.</li> <li>- Proporcionar técnicas para afrontar síntomas de ansiedad.</li> <li>- Implementar el establecimiento de metas alcanzables y realistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar el autocontrol en situaciones de malestar.</li> <li>- Mejorar la expresión emocional de los estudiantes.</li> <li>- Fomentar espacios de confianza y comunicación.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distorsiones cognitivas.</li> <li>- Ideas irracionales.</li> <li>- La ansiedad y sus síntomas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música como recurso académico.</li> <li>- Los beneficios de la música en la salud mental.</li> </ul>
	Metodología/actividades	Metodología	

		<p>La actuación se divide en dos fases. En la primera fase se utilizará una metodología expositiva y de trabajo individual. En contraposición en la segunda fase se utilizará una metodología de trabajo colaborativo, de equipos y activa.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica grupal: la pelota caliente.</li> <li>- Identificar errores de pensamiento.</li> <li>- <i>Ensemble</i>.</li> <li>- Realizar un videoclip.</li> <li>- Presentación del proyecto.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: inventario BAI-Y, fichas, ordenador, proyector, conexión a internet e instrumentos musicales.</li> <li>✚ Humanos: especialista de orientación educativa, profesionales de la Escuela Musical los Adioses y tutores/as.</li> </ul> <p>Espacial: aula ordinaria, aula de música y/o aula polivalente.</p>
	Temporalización	<p>La Fase 1. “El enemigo invisible” se realizará a finales de noviembre y comienzos de diciembre.</p> <p>La Fase 2. “No music, no life” se llevará a cabo en febrero y marzo.</p>
	Evaluación	<p>Evaluación inicial cuantitativa y cualitativa: cuestionario para docentes, BAI-Y y entrevista.</p> <p>Evaluación formativa cuantitativa y cualitativa: diario de campo, fichas y Daylio Diario.</p> <p>Evaluación final cuantitativa y cualitativa: cuestionarios de satisfacción y BAI-Y.</p>
Actuación 3. Radiografía del aula.	Justificación	<p>“La técnica del sociograma consiste en representar gráficamente las relaciones interpersonales en un grupo de individuos mediante un conjunto de puntos -los individuos- conectados por una o varias líneas -las relaciones interindividuales-” (Pizarro, 1990, citado en Martín, 1999). Con esta actuación se pretende conocer como son las relaciones en los grupos de primero de la ESO, alumnado nuevo en el centro y que en muchos casos no se conocen previamente.</p>
	Destinatarios	Alumnado de 1º de la ESO.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar si algún alumno o alumna está siendo rechazado por el grupo.</li> <li>- Identificar si existe un líder o líderes en el grupo</li> <li>- Identificar posibles subgrupos dentro del aula.</li> <li>- Mejorar el clima social y la convivencia.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar si algún alumno o alumna está siendo rechazado por el grupo.</li> <li>- Convivencia: si existen subgrupos y como es la relación entre ellos.</li> <li>- Habilidades sociales: indica si algún estudiante presenta problemas relacionales con sus iguales.</li> </ul>
	Metodología/actividades	<p>Metodología colectiva.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recopilar información sobre la muestra.</li> <li>- Elaborar el cuestionario para los alumnos.</li> <li>- Elaborar la matriz sociométrica.</li> <li>- Elaborar el cuestionario.</li> <li>- Analizar los resultados.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: test sociométrico (Anexo. 1) y matriz (Anexo. 2).</li> <li>✚ Humanos: especialista de la orientación educativa y tutor/a.</li> </ul> <p>Espacial: aula ordinaria.</p>
	Temporalización	A finales del mes de enero, se utilizará una única sesión de tutoría.

	Evaluación	Evaluación cuantitativa: resultados del sociograma. Evaluación formativa cualitativa: observación del grupo y la convivencia.
Actuación 4. Intervención para dar respuesta al alumnado con Altas Capacidades	Justificación	Corresponde a las Administraciones educativas adoptar las medidas necesarias para identificar al alumnado con altas capacidades intelectuales y valorar de forma temprana sus necesidades. Asimismo, les corresponde adoptar planes de actuación, así como programas de enriquecimiento curricular adecuados a dichas necesidades, que permitan al alumnado desarrollar al máximo sus capacidades. (LOMLOE, 2020, p.42)
	Destinatarios	Alumnado con diagnóstico de Altas Capacidades.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer una respuesta educativa eficaz al alumnado que presentas altas capacidades.</li> <li>- Formar al profesorado acerca de las características del alumnado con altas capacidades y como trabajar con ellos/as.</li> <li>- Sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la realidad de estos alumnos/as y desmontar mitos o estigmas de las Altas Capacidades.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación sobre el concepto de Altas Capacidades, características y necesidades de este alumnado.</li> <li>- Enriquecimiento del currículo.</li> <li>- Metodologías inclusivas para alumnado con altas capacidades.</li> </ul>
	Metodología/actividades	<p>Metodología de exposición magistral, heurística o de descubrimiento, activa y por proyectos.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rincones lúdicos.</li> <li>- Proyectos de trabajo.</li> <li>- Enriquecimiento curricular.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>👤 Humanos: especialista de orientación, tutores/as, profesionales del CPR.</li> <li>📚 Materiales: material de profundización.</li> <li>🏠 Espaciales: aula ordinaria.</li> </ul>
	Temporalización	A finales del primer trimestre, en el mes de noviembre.
	Evaluación	Evaluación formativa cualitativa: observación diaria del alumnado con AACC y reuniones trimestrales.
Actuación 5. ¿Se puede estudiar mal?	Justificación	El estudio debe ser considerado como un trabajo, y como tal requiere un aprendizaje. Está demostrado que el fracaso en el estudio es causado, en mayor medida, porque el alumno/a no sabe estudiar ni se les ha enseñado (Chicharro, 1999). Se pretende establecer bases en el alumnado para lograr un proceso de estudio eficaz y menos costoso.
	Destinatarios	Alumnado de 1º y 2º de la ESO.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre la importancia del estudio.</li> <li>- Trabajar métodos y técnicas de estudio.</li> <li>- Entrenar las nuevas técnicas de estudio.</li> <li>- Facilitar el diseño de un método propio.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación del estudio.</li> <li>- Lectura rápida y comprensiva.</li> <li>- Subrayado.</li> <li>- Esquema.</li> <li>- Memorización.</li> <li>- Apuntes.</li> <li>- Actividades de repaso.</li> </ul>
	Metodología/actividades	<p>Se utilizarán varias metodologías: exposición magistral, debate, metodología activa e intuitiva.</p> <p>Actividades:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambiente + planificación = máximo rendimiento.</li> <li>- Leer, el pilar de todo.</li> <li>- Subrayar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esquematicemos.</li> <li>- La memoria es nuestra despensa infinita.</li> <li>- Repasar no es volver a leer.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: folios, bolígrafos, fichas, ordenador y proyector.</li> <li>✚ Humanos: especialista de orientación y tutores/as.</li> </ul>	✚ Espaciales: aula ordinaria.
	Temporalización	Primer trimestre, octubre.	
	Evaluación	Evaluación inicial cualitativa: observación directa. Evaluación formativa cuantitativa: fichas de cada sesión. Evaluación final: comprobar la consecución de los objetivos.	

Tras plantear las cinco actuaciones relativas al Programa de Atención a la Diversidad se procede a desarrollar en profundidad dos de ellas.

**PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**  
**ACTUACIÓN 4. INTERVENCIÓN PARA DAR RESPUESTA AL**  
**ALUMNADO CON ALTAS CAPACIDADES.**

*Justificación:*

En base al estudio de la Subdirección General de Estadística y Estudios del Ministerio de Educación y Formación Profesional (2020) en el curso 2018/19 el porcentaje de alumnado con NEAE representa el 8,8% de todo el alumnado, en las enseñanzas no universitarias. El porcentaje del centro de referencia es de 9,75%, un punto superior a la media española. Llama la atención tanto como el alto porcentaje de alumnado de Altas Capacidades, en este centro supone un 2,66% de todo el alumnado y en España, según los datos del Ministerio de Sanidad en el curso 2016/2017, solo el 0.33% de todo el alumnado matriculado está diagnosticado con Altas Capacidades y recibiendo el seguimiento necesario. Por lo que el porcentaje es 8 veces mayor en este Instituto.

La realidad de las Altas Capacidades en España como identifica García (2016) es que los porcentajes siguen siendo muy inferiores a la verdadera realidad existente en los centros educativos ya que, tal y como se ha señalado anteriormente, según diversas investigaciones la proporción de alumnos con altas capacidades debería de oscilar entre el 3 y el 5%. Partiendo de esta realidad en el IES Santa Bárbara, al principio del curso escolar 2017/2018, se propuso, desde el Departamento de Orientación, realizar un proceso de identificación de alumnado con Altas Capacidades Intelectuales (AACC) a todos los cursos de 1º de la ESO. Primero se realizó una prueba screening a los 4 grupos y posteriormente a los alumnos y alumnas con posibles indicadores de AACC se les valoró individualmente. Por ese motivo, en 4º de la ESO sea el curso con más alumnado con AACC, 7 del total de 12 en todo el centro.

Se hace necesario la implementación de acciones eficaces, no con el propósito de etiquetar sino de ofrecerles una respuesta que atienda a sus necesidades educativas. Se pretende atender esta diversidad incluyendo a todo el personal del centro de manera que tengan un conocimiento acerca de este alumnado. Desde el marco de una escuela inclusiva al centro le corresponde, citando a la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de*

*Educación*, “adoptar planes de actuación, así como programas de enriquecimiento curricular adecuados a dichas necesidades, que permitan al alumnado desarrollar al máximo sus capacidades” (p. 53).

*Destinatarios:*

Los principales destinatarios de esta actuación es el alumnado cuyo informe psicopedagógico determine que presentan necesidades educativas especiales por presentar altas capacidades.

*Objetivos:*

- ✓ Ofrecer una respuesta educativa eficaz al alumnado que presentas altas capacidades.
- ✓ Formar al profesorado acerca de las características del alumnado con altas capacidades y como trabajar con ellos/as.
- ✓ Sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la realidad de estos alumnos/as y desmontar mitos o estigmas de las Altas Capacidades.

*Contenidos:*

- Formación sobre el concepto de Altas Capacidades, características y necesidades de este alumnado.
- Metodologías inclusivas para alumnado con altas capacidades.
- Enriquecimiento del currículo.

*Metodología y actividades:*

Se trabajará con diferentes metodologías: *exposición magistral*, con el profesorado; *heurística o de descubrimiento*, el profesor presenta elementos nuevos al alumnado para que este investigue y descubra; *activa*, el alumno participa en todo momento; *por proyectos*, que el estudiante aprenda a través de la realización de un proyecto.

Primeramente, se llevará a cabo una formación del profesorado que tiene alumnado con altas capacidades en sus clases. Para ello, se realizarán sesiones formativas al principio del curso (una a la semana) en los meses de septiembre y octubre Esta formación será impartida por el Centro del Profesorado y Recursos (CPR) en colaboración con el especialista de orientación del centro. En ella se darán a conocer las características que

tiene el alumnado, su estilo de aprendizaje, necesidades educativas y algunas de las intervenciones para dar respuesta.

Para trabajar con alumnado de altas capacidades en esta actuación se destacan tres de ellas actividades:

➤ 1ª Rincones Lúdicos (1º y 2º de la ESO):

Consiste en crear dentro del aula un espacio donde el/la estudiante pueda realizar actividades de profundización de la asignatura que potencien su motivación. En este espacio se encontrará con diferentes tareas relacionadas siempre con el contenido de la clase y al que podrá acudir cuando termine el trabajo propuesto por el/la docente para todo el grupo. Contará con recursos complementarios como juegos creativos, de investigación, de lógica o de consulta en el ordenador.

Lo último que se quiere es aislar al alumno del grupo por lo que el resto de sus compañeros/as pueden acudir al rincón de manera que el alumnado con altas capacidades pueda interactuar con sus compañeros en un clima de aprendizaje.

➤ 2ª Proyectos de trabajo (1º de la ESO - 2º Bachiller):

Son investigaciones realizadas en el aula sobre algo cotidiano de la clase: una experiencia del profesor, un centro de interés de la clase, una idea de algún/a estudiante; cualquier oportunidad que el profesor/a considere oportuna para crear un proyecto de investigación y se pueda relacionar con el contenido del currículo.

➤ 3ª Enriquecimiento curricular (1º de la ESO- 2º Bachiller):

Esta intervención está planteada para que el alumnado permanezca en su aula ordinaria trabajando el currículo de la clase. El profesor/a facilitará contenido para que el alumnado profundice e investigue a través de estrategias y tareas diseñadas para ello y siempre con la supervisión del profesorado, sobre temas relacionados con el contenido de la clase. Es importante mencionar que esto no significa aumentar la carga de trabajo del estudiante puesto que puede desmotivarle o verlo como un castigo.

*Recursos:*

Humanos: especialista de orientación, tutores/as, profesionales del CPR.

Materiales: material de profundización.

Espaciales: aula ordinaria.

### *Temporalización:*

La formación al profesorado dará comienzo al inicio del curso en el mes de septiembre y se extenderá hasta el final de octubre. En noviembre, antes de finalizar el primer trimestre, el profesorado pondrá en marcha las intervenciones que el especialista de orientación del centro le ha proporcionado.

### *Evaluación:*

Evaluación formativa cualitativa: el profesorado realizará informes sobre el progreso del alumnado y su experiencia con la intervención. Al final de cada trimestre se realizarán reuniones de coordinación entre el Departamento de Orientación y el profesorado de los cursos con alumnado de altas capacidades. En ellas se analizarán los aspectos positivos de cada intervención para mantenerlos y se estudiarán aquellos aspectos que se deban cambiar o mejorar para una mejor respuesta educativa. A esto se suma el seguimiento educativo del alumnado por parte del Departamento de Orientación.

## PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

### ACTUACIÓN 5. ¿SE PUEDE ESTUDIAR MAL?

### *Justificación:*

Si hay algo que va vinculado a un estudiante a lo largo de las diferentes etapas educativas, y como su propio nombre indica, es estudiar. El problema reside en que muchas veces el término se considera un sinónimo de memorizar, sin comprensión, y no solo los alumnos/as asumen esta relación sino las familias e incluso profesionales de la educación.

El estudio debe ser comprendido como un medio para conseguir un fin que es “la formación integral de la persona, capacitándola para llevar una vida con plenitud, tanto a nivel individual como colectivo, una existencia activa, consciente” (Marsellach, 2005). El estudio debe ser considerado como un trabajo, y como tal requiere un aprendizaje. Está demostrado que el fracaso en el estudio es causado, en mayor medida, porque el alumno/a no sabe estudiar ni se les ha enseñado (Chicharro, 1999). Por ese motivo se considera importante realizar un taller de técnicas de estudio enmarcado en el Programa de Atención a la Diversidad, que establezca una base en los estudiantes para afrontar sus futuros retos.

### *Destinatarios:*

La actuación va dirigida a los alumnos y alumnas de los grupos de 1º y 2º de la ESO. El cambio de la Educación Primaria a la Educación Secundaria trae consigo un aumento de la carga de estudio, las técnicas de estudio que los alumnos/as han utilizado en la etapa anterior pueden quedarse obsoletas. Con este taller se pretende favorecer la adaptación del alumnado a la etapa educativa y consolidar estrategias para afrontar los estudios.

### *Objetivos:*

- ✓ Sensibilizar a los y las jóvenes sobre la importancia del estudio para el aprendizaje.
- ✓ Conocer el método y las técnicas que aumentan el rendimiento en el estudio.
- ✓ Entrenar en el uso de las técnicas de estudio.
- ✓ Aprender a diseñar un método propio adaptado a las circunstancias personales de cada persona.

### *Contenidos:*

- Planificación del estudio.
- Lectura rápida y comprensiva.
- Subrayado.
- Esquema.
- Memorización.
- Apuntes.
- Actividades de repaso.

### *Metodología y actividades:*

La actuación se llevará a cabo a través de una formación al alumnado, en forma de taller, orientada a las técnicas de estudio. La estructura estará formada por dos bloques de contenidos que se desarrollarán en un total de seis sesiones impartidas por el tutor/a de cada grupo, coordinados con el especialista de orientación del centro. Estas sesiones tendrán una duración de 45 minutos cada una y se realizará una a la semana. El contenido y desarrollo de cada uno de los bloques es el siguiente:

## Bloque 1: Planificación del estudio.

### *Sesión 1. Ambiente + Planificación = Máximo rendimiento.*

El objetivo de este taller es que cada alumno/a desarrolle un método propio, adaptado a su ritmo y a sus potencialidades, pero antes de eso es importante una buena planificación y un ambiente adecuado. En esta primera sesión se presentará al alumnado:

- *la importancia de la zona de estudio:* mesa de estudio organizada y libre de distracciones, una silla cómoda que favorezca una postura saludable, un tablón donde anotar el horario del día, las tareas, etc.
- *factores externos pueden afectar al estudio:* una temperatura ideal, una ventilación correcta y una iluminación adecuada, evitar el ruido, tener descansos, etc.

Se trabajará con el alumnado la importancia de la planificación, con el objetivo de que traten de “conseguir el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, en el momento adecuado y con el mínimo esfuerzo y pérdida de energías” (Chicharro, 1999). Para finalizar, se le pedirá al alumnado que para la siguiente sesión hagan una tarea, deberán **confeccionar un horario** de sus tardes, especificando el tiempo que dedican a cada actividad que realiza, estableciendo los descansos necesarios.

## Bloque 2. Método del estudio.

En este bloque trabajaremos diferentes técnicas que aplicar a lo largo del proceso de estudio, con el fin de que sea un proceso eficaz. Las sesiones tendrán una primera parte de formación y una posterior de práctica con los alumnos/as.

### *Sesión 2. Leer, el pilar de todo.*

La mayoría de las cosas que se estudian se hacen a través de la lectura, es importante que el alumnado identifique sus debilidades en la lectura para poder minimizar el impacto de estas en el estudio. Se presentará las fases de la lectura (reconocimiento, organización, elaboración y evaluación) y que proceso seguir para comprender todo lo que se lee. El objetivo principal es que el alumnado entienda todo lo que lee.

Tras repasar estos conceptos, el profesor entregará una ficha al alumnado (*Anexo 10*) donde tras la lectura de un texto deberán contestar unas cuestiones, la idea es remarcar

la importancia de la comprensión. A su vez, las propias respuestas nos ayudan a observar el nivel de comprensión lectora del grupo.

Para esta actividad tan solo se necesitan las fichas que rellenarán los alumnos y bolígrafos.

### Sesión 3. Subrayar.

La Real Academia Española (2001) define subrayar como el hecho de “señalar por debajo con una raya alguna letra, palabra o frase escrita, para llamar la atención sobre ella o con cualquier otro fin”, el -cualquier otro fin- al que se refiere la RAE es a conseguir una síntesis de las ideas principales y secundarias de un texto para facilitar su estudio.

En esta sesión los alumnos/as recibirán la formación necesaria para dar respuesta a cuestiones como: ¿Por qué se debe subrayar?; ¿Cómo subrayar?; ¿Qué subrayar?; y ¿Cuándo subrayar? Esta primera parte ocupará 25 minutos de la sesión y los 20 minutos restantes los alumnos trabajarán con una ficha (*anexo 11*) donde se le entregan dos textos en los que con dos bolígrafos o lapiceros de colores distintos deben subrayar por un lado las ideas principales y con otro color los detalles importantes. Cuando todos terminen, el tutor/a subrayará en voz alta aquello que él/ella considere explicando por qué motivo y resolviendo posibles dudas del alumnado.

Para esta actividad se necesitarán las fichas para rellenar por parte del alumnado, que cada alumno/a tenga dos bolígrafos o lapiceros de distintos colores y el proyector y la pizarra para que el tutor/a pueda corregir los textos para toda la clase.

### Sesiones 4 y 5. Esquemas.

Es importante que los alumnos/as comprendan la funcionalidad de los esquemas, como explican Jiménez y González (2004) es como debemos explicárselo al alumnado:

El esquema es la exposición estructurada y ordenada de las ideas y conceptos más importantes de un texto. El esquema te será de gran utilidad para tu trabajo como estudiante, ya que te obligará a obtener una visión global del tema que estás estudiando. Al mismo tiempo te facilitará los repasos y la memorización del tema. (p. 77)

La formación que recibirán los alumnos tratará los siguientes contenidos: ¿Por qué es importante hacer esquemas?; ¿Qué tiene que ofrecer un esquema?; pasos a seguir para hacer un esquema; y tipos de esquema que podemos utilizar. El contenido de la formación es denso y requiere invertir más de una sesión, la primera será entera de formación

mientras que la segunda se repasará toda la información y se realizarán actividades con los alumnos. Para las actividades se utilizarán los libros de texto que tengan en el aula, con cada materia se realizará un tipo de esquema, con esto los alumnos se familiarizarán con diferentes estructuras y podrán valorar como, según la información que manejen, es mejor utilizar un tipo de esquema u otro.

### Sesión 6. Memorizar y repasar.

La memoria es el proceso psicológico encargado de almacenar, codificar y recuperar acontecimientos, conceptos o procedimientos para poder adaptarnos a las distintas situaciones de la vida diaria. Es algo que nos hace únicos a todos y cada uno de nosotros, las situaciones que vivimos no son iguales, ni almacenamos esa información del mismo modo, cada persona posee diferentes habilidades y procedimientos para desarrollar su aprendizaje (Abeleira, 2013).

Por lo tanto, la memoria se convierte en un recurso mental esencial a la hora de que los estudiantes puedan adquirir, desde edades tempranas, un correcto desarrollo del aprendizaje (Zambrano et al., 2020). En esta sesión los alumnos aprenderán la importancia de la memorización, las técnicas de memorización (vinculación, representación, conexión, etc.) y a comprender a la vez que memorizan.

Además de centrarnos en la memorización, se incidirá con los alumnos en la importancia del repaso, como repasar de forma efectiva, cada cuanto tiempo hacerlo y que contenido repasar, en este último punto entran de nuevo en valor los esquemas y el subrayado visto en sesiones anteriores. Con esta sesión finaliza el taller, haciendo un repaso a todo lo visto e invitando a los alumnos/as a estructurar su propio método de estudio y a investigar y descubrir otras técnicas de estudio que se puedan adaptar mejor a sus ritmos de aprendizaje.

#### *Recursos:*

Materiales: folios y bolígrafos. Las fichas de las actividades son diseñadas por el Departamento de Orientación, el orientador será el encargado de entregárselas a los tutores/as y estos los encargados de llevarlas a cabo. Además de las fichas, para la *sesión 3* se necesitará el ordenador y el proyector del aula para trabajar con los alumnos/as.

Humanos: se necesitará al orientador que será el coordinador de la actuación, encargado de planificar las sesiones y facilitar todos los materiales a los tutores/as que

serán los que lo lleven a cabo con su grupo. El orientador llevará a cabo un seguimiento de las sesiones a través de las reuniones semanales con los tutores.

Espaciales: aula ordinaria.

*Temporalización:*

La actuación se llevará a cabo en el primer trimestre, a principios de octubre utilizando seis horas de tutoría.

*Evaluación:*

Se llevará a cabo una evaluación inicial cualitativa: que se llevará a cabo a través de la observación directa por parte de los tutores, para conocer como es la adaptación de los ritmos de aprendizaje de los estudiantes al nivel del curso y se tendrán en cuenta también los resultados académicos del primer semestre.

Se llevará a cabo una evaluación formativa cuantitativa al finalizar cada una de las sesiones. El tutor/ valorará las fichas que se han realizado en cada sesión, con la finalidad de observar cómo progresan los alumnos/as, si comprenden y saben utilizar los conceptos trabajados y si es necesario poder introducir mejoras a tiempo.

Por último, se realizará una evaluación final cuantitativa, a través de las notas académicas obtenidas en el segundo y tercer trimestre para observar si la formación sobre técnicas de estudio ha sido eficaz.

#### 2.4.2. Programa de Acción Tutorial.

El *Decreto 43/2015, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias*, establece que la acción tutorial y la orientación educativa y profesional:

tendrá un papel relevante en cada uno de los cursos, especialmente en lo que concierne al acceso e integración en el centro, al proceso de aprendizaje del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo y a la elección de las distintas opciones académicas, formativas y profesionales. (2015, p.10)

A continuación, se plantean las 5 actuaciones propuestas (Tabla 3) desde el Departamento de Orientación con la finalidad de mejorar la convivencia en grupo, el desarrollo personal y la inclusión.

Tabla 3. Actuaciones del Programa de Acción Tutorial.

Actuación 6. Trabajando mano a ratón.	Justificación	La Circular por la que se dictan instrucciones para el curso escolar 2020/21, establece como uno de sus objetivos institucionales “fomentar el desarrollo de la competencia digital del alumnado y del profesorado y el desarrollo de las tecnologías digitales en los centros docentes como soporte en los que se apoyan los procesos de enseñanza y aprendizaje” (2020, p.5)
	Destinatarios	Alumnado de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar plataformas de comunicación.</li> <li>- Aprender a utilizar recursos tecnológicos de forma segura.</li> <li>- Conocer programas de presentación digital.</li> <li>- Sensibilizar al alumnado sobre los peligros que entraña la cibercomunicación.</li> <li>- Sensibilizar acerca de la importancia de la privacidad.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataformas de trabajo online: Teams y Zoom.</li> <li>- Plataformas para diseñar contenido: Power Point, Canva y Prezi.</li> <li>- Plataformas de mensajería rápida: Gmail, Messenger y Whatsapp.</li> </ul>
	Metodología/actividades	Metodología de aprendizaje basado en proyectos. Trabajo cooperativo/colaborativo. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesiones de formación.</li> <li>- Proyecto de libre elección.</li> <li>- Presentación oral apoyada en un recurso digital.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: ordenador para cada alumno, proyector y conexión a internet.</li> <li>✚ Espaciales: Aula de Nuevas Tecnologías (NNTT).</li> <li>✚ Humanos: especialista de orientación, tutores/as.</li> </ul>
	Temporalización	Segundo trimestre, febrero. Se utilizarán 4 sesiones de tutoría.
	Evaluación	Evaluación cuantitativa entre iguales: se establecen unos criterios y son los estudiantes los que valoran los proyectos de los demás grupos.
Actuación 7. Ganan ellos, tú pierdes.	Justificación	Existen múltiples factores que establece a los adolescentes como un colectivo vulnerable de adicción a las apuestas deportivas: la proliferación de dispositivos digitales, los accesos gratuitos a internet en lugares públicos, la poca eficacia de las campañas sobre los riesgos de los juegos de azar y la facilidad para suplantar la identidad de un adulto en internet (Rubio, 2018).
	Destinatarios	Alumnado de 4º de la ESO y de 1º y 2º de Bachillerato.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar a los estudiantes información básica sobre el funcionamiento de los juegos de azar y las apuestas.</li> <li>- Desensmascarar la realidad detrás de estos juegos y sus riesgos.</li> <li>- Proporcionar estrategias para la reflexión y para la toma de decisiones personales al respecto.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características de los juegos de azar.</li> <li>- Riesgos de los juegos de azar y las apuestas.</li> <li>- Terminología: ludopatía, adicción, etc.</li> <li>- Publicidad de apuestas deportivas.</li> <li>- Testimonios reales.</li> </ul>
	Metodología/actividades	Metodología expositiva, participativa y de debate. Actividades:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación.</li> <li>- Testimonios reales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visionado de videos.</li> <li>- Debate grupal.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: ordenador, proyector, altavoces y conexión a internet.</li> <li>✚ Humanos: especialista de orientación, tutores/as, testimonios.</li> </ul>	✚ Espaciales: aula ordinaria.
	Temporalización	En el primer trimestre, las dos últimas semanas de septiembre, que coincide con el inicio de las competiciones deportivas y cuando la publicidad es más agresiva. Dos sesiones de tutoría.	
	Evaluación	Evaluación inicial cuantitativa: cuestionario anónimo sobre apuestas deportivas. Evaluación final cualitativa: cuestionario de satisfacción.	
Actuación 8. <i>Mens sana in corpore sano.</i>	Justificación	En España un estudio de Unicef (2019), muestra que en base al Índice de Masa Corporal (IMC) un 34,9% de los niños, niñas y adolescentes (de 8 a 16 años) en España tienen exceso de peso, de ellos un 20,7 por ciento tienen sobrepeso y un 14,2% obesidad. La LOE establece que “las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Con el objetivo de fomentar y consolidar hábitos de vida saludables [...] promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico. (2006, p.101)	
	Destinatarios	Alumnado de 3º y 4º de la ESO.	
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuir el sedentarismo y aumentar la práctica de actividad física.</li> <li>- Promover la adquisición de hábitos saludables.</li> <li>- Fomentar el trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implementar la participación de las chicas en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Favorecer el desarrollo de valores a través de la actividad física.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de la actividad física.</li> <li>- Normas y reglas de diferentes deportes.</li> </ul>	- Práctica deportiva.
	Metodología/actividades	<p>Metodología</p> <p>Se utilizarán varias metodologías: expositiva, <i>brainstorming</i>, trabajo en grupos y de juego.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación.</li> <li>- Lluvia de ideas.</li> <li>- Juegos Olímpicos del instituto.</li> </ul>	
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: ordenador, proyector y materiales deportivos.</li> <li>✚ Humanos: especialista de orientación, tutores/as.</li> </ul>	✚ Espacial: aulas ordinarias, patio y gimnasio.
	Temporalización	Tercer trimestre, mayo. Se utilizarán dos sesiones de tutoría y para los juegos olímpicos los recreos desde la presentación de la propuesta hasta final de curso.	
	Evaluación	Evaluación cuantitativa inicial: cuestionario de conocimientos previos y de si se práctica algún deporte. Evaluación cualitativa final: cuestionario satisfacción.	
Actuación 9. ¡En formación tortuga!	Justificación	En la Circular de inicio de curso 2020/21 se indica que es competencia de los Departamentos de Orientación el diseño de programas de acogida y acompañamiento en los que se contemplen aspectos relacionados con la cohesión grupal, el clima del aula y el ámbito socioemocional.	

	Destinatarios	Alumnado de 1º de la ESO.	
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a crear un clima que facilite la comunicación.</li> <li>- Identificar y comprender emociones propias y ajenas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a gestionar conflictos de manera óptima.</li> <li>- Escuchar y respetar las opiniones de los demás.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia de la comunicación, turnos de palabra y escuchar cuando otra persona habla.</li> <li>- Conocer las emociones, saber identificarlas, tanto las propias como las ajenas y actuar en consecuencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto hacia las posturas, opiniones e ideas de los compañeros y compañeras.</li> <li>- Comprender la realidad del aula, del centro y la suya propia.</li> </ul>
	Metodología/actividades	Metodología experiencial y participativa.  Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>- El herrero.</li> <li>- Aquellas pequeñas cosas.</li> <li>- Respeto y acepto.</li> </ul>	
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos: especialista de orientación, tutores/as, todo el alumnado del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materiales: bolígrafos, folios y fotocopias de las fichas.</li> <li>Espaciales: aula ordinaria.</li> </ul>
	Temporalización	Segundo trimestre, marzo. Se utilizarán 3 sesiones de tutoría.	
	Evaluación	Evaluación formativa cualitativa: observación no participativa. Evaluación final cuantitativa: listado de control. Evaluación final cualitativa: cuestionario de satisfacción.	
Actuación 10. El machismo también usa un filtro de Instagram.	Justificación	La LOMLOE opta por adoptar un enfoque de “igualdad de género a través de la coeducación y fomenta en todas las etapas el aprendizaje de la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la prevención de la violencia de género y el respeto a la diversidad afectivo-sexual” (2020, p.4)	
	Destinatarios	Alumnado de 3º y 4º de la ESO.	
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educar al alumnado en valores de respeto hacia la mujer.</li> <li>- Evitar en el alumnado comportamientos y conductas machistas.</li> <li>- Sensibilizar sobre la privacidad y los datos personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el pensamiento crítico del alumnado sobre los mensajes explícitos e implícitos que ofrece la televisión y las marcas publicitarias.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de sexismo.</li> <li>- El sistema de género como raíz de las desigualdades entre mujeres y hombres.</li> <li>- Construyendo los conceptos básicos sobre la violencia de género, desmontando los mitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La construcción sexista de los mitos románticos y los modelos de pareja.</li> <li>- El machismo en la televisión.</li> <li>- La privacidad y los datos que no debemos compartir.</li> </ul>
	Metodología/actividades	Metodología de trabajo en pequeños grupos, participativa y dinámica. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión de formación.</li> <li>- Mi profesión.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de la lupa de género</li> <li>- Cuestionario sobre violencia de género.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mensajes subliminales.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Materiales: folios, bolígrafos y fichas.</li> <li>+ Humanos: especialista de orientación y tutores/as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Espaciales: aula ordinaria.</li> </ul>
	Temporalización	Segundo trimestre, marzo. Se utilizarán 5 sesiones de tutoría.	
	Evaluación	Evaluación final cualitativa: asamblea grupal y cuestionario de satisfacción.	

## PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL.

### ACTUACIÓN 9. ¡EN FORMACIÓN TORTUGA!

#### *Justificación:*

La cohesión grupal la entendemos como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a mantenerse y permanecer unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros” (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998, citado en López y Frutos, 2011). Es decir, la capacidad del grupo de establecer vínculos con el fin de alcanzar los objetivos grupales fijados al inicio de curso.

Tras la realización de un sociograma, la línea de trabajo a seguir con el grupo debería ir encaminada a mejorar la cohesión grupal y en definitiva la convivencia. Comenzar por atacar directamente las faltas de respeto entre iguales y a docentes que propician un ambiente cada vez es más crispante. Se considera que antes de querer obtener buenos resultados del grupo tanto a nivel académico como relacional es importante buscar una cohesión grupal, que los alumnos conozcan mejor a sus compañeros y compañeras y se comiencen a respetar. Por eso pretendo llevar a cabo esta actuación de cohesión grupal estructurada en 3 sesiones, donde entraré al aula para conocer y trabajar con los alumnos en las sesiones de tutoría, siempre con la ayuda de la tutora.

#### *Destinatarios:*

Las sesiones van dirigidas al alumnado de 1º de la ESO.

#### *Objetivos:*

En cada sesión se persiguen unos objetivos específicos, a continuación, los objetivos generales de la actuación:

- ✓ Aprender a crear un clima que facilite la comunicación.
- ✓ Identificar y comprender emociones propias y ajenas.
- ✓ Aprender a gestionar conflictos de manera óptima.
- ✓ Escuchar y respetar las opiniones de los demás.

#### *Contenidos:*

La unidad de actuación tendrá varios contenidos a trabajar, sin embargo, todos ellos guardan estrecha relación.

- Importancia de la comunicación, turnos de palabra y escuchar cuando otra persona habla.
- Conocer las emociones, saber identificarlas, tanto las propias como las ajenas y actuar en consecuencia.
- Respeto hacia las posturas, opiniones e ideas de los compañeros y compañeras.
- Comprender la realidad del aula, del centro y la suya propia.

*Metodología y actividades:*

La actuación se llevará a cabo a través de una metodología experiencial y participativa. Los estudiantes adquieren el aprendizaje a través de la experiencia de trabajar en grupo en las diferentes actividades que se presentan a continuación:

1ª Sesión: El herrero.

La tutora hace salir del aula a 4 estudiantes y espera con ellos fuera. Mientras los demás están fuera reparto un folio con una historia (*Anexo 3*) a los estudiantes que se quedan dentro del aula, junto con la historia en el folio hay un listado con los puntos importantes de la misma. Después de esto entra el primer estudiante al que se le cuenta la historia (puede hacerlo un alumno si le apetece leer), tras esto entra otro alumno y el primero que escuchó la historia debe contársela con el máximo de detalles que recuerde. Los estudiantes que tienen el listado deben apuntar cuantos detalles menciona y cuantos obvia.

Si la actividad se hace corta se puede realizar una segunda actividad que trata de que la profesora debe “leer” un dibujo y los estudiantes lo deben dibujar. Se lee el dibujo dos veces, y los estudiantes deben representarlo dos veces. La primera vez se lee el dibujo sin que los alumnos puedan hacer preguntas y la segunda vez sí se permiten hacer preguntas. Esta actividad sirve para reforzar la reflexión sobre el *feedback* en la comunicación.

Los objetivos de esta actividad son los siguientes:

- ✓ Mostrar la importancia de saber escuchar y del diálogo en el proceso de transmisión de la información.

- ✓ Trabajar la memoria a corto plazo.
- ✓ Enfatizar la importancia del *feedback* en la comunicación.

### 2ª Sesión: Aquellas pequeñas cosas.

Cada alumno/a escribe en un papel algo que les moleste o les haga daño que le digan o le hagan los compañeros/as. Los papeles son completamente anónimos y no deben mencionar a nadie. Los papeles los recoge la profesora y los lee en voz alta. Cada vez que se lea un papel los alumnos deben comentar como se sentirían ellos si fuesen los que escribieron el papel y que soluciones creen que puede tener.

Objetivos:

- ✓ El objetivo principal es fomentar el diálogo entre todos para poder extraer conclusiones sobre sus actitudes o comportamientos partiendo de su realidad.
- ✓ Tomar conciencia del problema del maltrato entre iguales.
- ✓ Conocer situaciones de maltrato y sus graves consecuencias.
- ✓ Identificar las emociones propias y ajenas.
- ✓ Fomentar una actitud crítica y sensible hacia lo que nos pasa en el instituto.
- ✓ Asumir los problemas de convivencia en clase como nuestros.

### 3ª Sesión. Respeto y acepto.

Mediante esta actividad se pretende alcanzar un clima de respeto en el aula en el que no se den los calificativos negativos, los moteos desagradables o los insultos, sino todo lo contrario, realzar los aspectos positivos.

Se entregan a los alumnos dos folios, el primero lo rellenan de forma individual y personal, mientras que el segundo folio lo rellenarán de forma conjunta como grupo y cooperando conmigo y su tutora. La idea es que el segundo folio sirva como un contrato entre las dos partes (alumnado y profesorado) para poder mejorar el clima del aula. Este contrato deben firmarlo todos los alumnos y alumnas junto con la tutora y las condiciones las establecen de forma coordinada, nadie puede establecer algo a la fuerza. Si alguien incumple el acuerdo debe justificar su actitud delante de la clase, sobre todo, cuando utilice los calificativos negativos.

Objetivos:

- ✓ Mejorar el trato entre compañeros y a la vez con los profesores.
- ✓ Concienciar del daño que pueden hacer las palabras.
- ✓ Aprender a reconocer los errores y pedir perdón.
- ✓ Expresar pensamientos, ideas o sentimientos en público.
- ✓ Llegar a acuerdos con los compañeros.

#### *Recursos:*

**Humanos:** es primordial la asistencia del alumnado al aula, puesto que serán los destinatarios principales, es importante invitar a que no falte ninguno de ellos/as ya que es algo que les repercute a todos/as. Es importante que el tutor/a observe cómo evoluciona su aula, aporte su punto de vista y ayude para que el grupo no se distraiga. Además, en la tercera actividad juega un papel importante de cara a realizar el contrato.

**Materiales:** para este taller se necesitarán materiales fungibles que hay en cualquier aula, como folios y lápices o bolígrafos y una impresora que podrá ser la de conserjería o la del Departamento de Orientación, para el texto de la primera actividad y para las tablas de la tercera actividad. Estos materiales se encuentran como *Anexo 3*. y *Anexo 4*.

**Espaciales:** aula ordinaria.

#### *Temporalización:*

La actuación se llevará a cabo en el mes de marzo. Se utilizarán 3 sesiones de tutoría.

#### *Evaluación:*

**Evaluación formativa cualitativa:** durante las sesiones, mediante la observación no participativa, deberán prestar atención a la conducta de los estudiantes de forma colectiva, la idea es evaluar al grupo.

**Evaluación final cuantitativa:** para evaluar si el taller está logrando el objetivo de mejorar la cohesión grupal y el clima del aula se ofrece a la tutora y a los demás profesores y profesoras un listado de control (*Anexo 6*) sobre el comportamiento del grupo.

**Evaluación final cualitativa:** los estudiantes cumplimentarán un cuestionario de satisfacción (*Anexo 5*) para valorar el taller que han recibido.

**PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL.**  
**ACTUACIÓN 10. EL MACHISMO TAMBIÉN USA UN FILTRO DE**  
**INSTAGRAM.**

*Justificación:*

La violencia de género es un mal que combate nuestra sociedad desde que esta se configura como tal. Los centros educativos no son inmunes a esta realidad y es por ello por lo que se considera necesario intervenir con el alumnado a modo de prevención con el fin de que no reproduzcan conductas y comportamientos que atenten contra la dignidad de la mujer.

Según un estudio de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género en la que participaron 13.267 estudiantes de toda España, el 17,3% de las adolescentes entrevistadas han sufrido abuso emocional (insulto o ridiculización) y el 9,6% han sentido miedo en alguna ocasión (Díaz et al., 2021).

Además, desde el Departamento de Orientación del centro, tras una fase de detección de necesidades del propio centro y de su alumnado, se establece un bloque formativo para las/os estudiantes de 3º y 4º de la E.S.O. en todo lo relativo a cuestión de género. La finalidad con el alumnado es “fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos” (LOE, 2015, p.27).

También se tratará el tema de la privacidad y los datos que compartimos en las redes sociales, según el mismo estudio citado anteriormente el 80,2% han compartido su edad en redes sociales, el 75% su número de teléfono y hasta un 40,4% la dirección de su casa.

*Destinatarios:*

Esta unidad de actuación será impartida por el especialista de orientación del centro a los cursos de 3º y 4º de la ESO.

*Objetivos:*

- ✓ Educar al alumnado en valores de respeto hacia la mujer.
- ✓ Evitar en el alumnado comportamientos y conductas machistas.

- ✓ Desarrollar el pensamiento crítico del alumnado sobre los mensajes explícitos e implícitos que ofrece la televisión y las marcas publicitarias.
- ✓ Sensibilizar sobre la privacidad y los datos personales.

*Contenidos:*

- Concepto de sexismo.
- El sistema de género como raíz de las desigualdades entre mujeres y hombres.
- Construyendo los conceptos básicos sobre la violencia de género, desmontando los mitos.
- La construcción sexista de los mitos románticos y los modelos de pareja.
- El machismo en la televisión.
- La privacidad y los datos que no debemos compartir.

*Metodología y actividades:*

La metodología que se seguirá en esta actuación será el trabajo en pequeños grupos. Será una metodología participativa y dinámica. Las actividades se dividen en las siguientes sesiones:

*Sesión 1: bloques formativos.*

Primeramente, se realizará una presentación de los contenidos al alumnado y se les explicará en que va a consistir la actuación. En esta sesión inicial el alumnado recibirá una formación en base a los siguientes contenidos:

- Identidades sexuales
- Estereotipos y roles de género
- Publicidad sexista
- Violencia de género

Esta sesión pretende que el alumnado adquiriera un conocimiento más amplio y una visión crítica de la realidad de la temática más allá de lo que puedan obtener por ellos mismos o ver en los medios de comunicación, redes sociales, familia, amigos, etc.

*Sesión 2: a través de la lupa de género.*

Esta actividad tiene como objetivos: (1) Investigar y analizar libros de texto desde una perspectiva de género; (2) Desarrollar una postura crítica sobre como los estereotipos de género están presentes en nuestro entorno.

Para comenzar la actividad se dividirá la clase en pequeños grupos (2 o 3 personas) y se asignará a cada uno de ellos un libro de texto para analizar las referencias a las mujeres y a los hombres, teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- ✚ Género de las personalidades que aparecen: número de autores y autoras que figuran, si son investigadores o investigadoras, etc.
- ✚ Imágenes que reproducen (mujer cocinando, hombre en el trabajo).
- ✚ Texto que contiene.
- ✚ Tipo de lenguaje utilizado (inclusivo/no inclusivo).

Los materiales que requiere esta actividad son libros de texto. Para evitar que se tengan que acercar para trabajar sobre un solo libro se utilizarán libros de texto que usen en este curso o libros que estén disponibles en la biblioteca y que tengan un ejemplar para cada alumno/a del grupo. Es recomendable que los libros sean de temática histórica o filosófica.

### Sesión 3: cuestionario sobre violencia de género.

Los objetivos de esta actividad son: (1) Conocer la opinión del alumnado acerca de cuestiones o situaciones de violencia de género; (2) Generar debate mediante la puesta en común de ideas propias o puntos de vista.

Esta actividad se va a desarrollar de forma individual, puesto que las preguntas que aparecen en el cuestionario (*Anexo 7*) invitan a la reflexión individual y requieren respuestas individuales en cada caso. Al finalizar el cuestionario se abrirá debate sobre cada una de las cuestiones y los estudiantes deberán explicar el porqué de las respuestas seleccionadas. Es importante que el tutor o tutora cuente con información veraz y que poder enseñar al alumnado para desmentir posible información falsa o bulos sobre la violencia de género (número de mujeres asesinadas respecto a hombres, cuantas de ellas habían denunciado, etc.).

Los materiales para esta actividad son únicamente una copia del cuestionario para cada alumno/a y un bolígrafo para rellenarlo.

#### Sesión 4: Mi profesión.

Los objetivos de esta actividad son: (1) Tomar conciencia por parte del alumnado de las diferencias entre hombres y mujeres en el mundo laboral; (2) Eliminar el estereotipo de que existen empleos específicos para un género, todos los empleos son aptos para ambos géneros.

Para esta actividad se divide la clase en pequeños grupos (2 o 3 personas) y sería interesante que los grupos estuvieran formados por alumnado de ambos géneros. A cada miembro del grupo se le entregará la ficha de la actividad (*Anexo 8*), en la cual deberá escoger una de las profesiones que aparece y exponerlo al grupo justificando su elección. Lo interesante reposa en que las profesiones que aparecen en la lista intercambian los estereotipos asignados a las profesiones, por ejemplo, los chicos pueden elegir ser secretarios, una profesión vinculada al género femenino. Este intercambio de opiniones en el grupo pequeño durará 10 minutos, posteriormente se hará una puesta en común de todo el grupo donde se reflexionará acerca de las siguientes cuestiones:

- ✚ ¿Qué te han parecido las profesiones entre las que has tenido que decidir según tu género? ¿Por qué?
- ✚ ¿Qué profesión has elegido y por qué?
- ✚ ¿Preferías los trabajos que aparecían en la otra lista y por qué?
- ✚ ¿Conoces a alguien de tu mismo género que trabaje en algún empleo de tu lista? ¿Y en la lista contraria? Reflexión sobre este aspecto.

Los materiales de esta actividad son las fichas, una para cada alumno/a, y un bolígrafo para escribir.

#### Sesión 5. Mensajes subliminales.

Esta actividad será el broche final a la actuación, se realizará en horario de tutoría y tendrá una duración de 40 minutos, dejando 5 minutos finales para una reflexión de todo lo visto a lo largo del mismo. Los objetivos de esta sesión son: (1) Analizar e identificar mensajes subliminales que aparecen en anuncios de publicidad; (2) Tomar conciencia de que la publicidad reproduce estereotipos y roles de género.

Para llevar a cabo la actividad se le entregará a cada alumno/a la ficha correspondiente a la actividad (*Anexo 9*). En la ficha aparecen imágenes publicitarias

reales, de marcas famosas, y a continuación cuatro cuestiones que ayudarán a su análisis. La primera cuestión es individual, mientras que las tres siguientes servirán de estructura para abrir un debate donde podrá participar toda la clase, por turnos y justificando las respuestas.

*Recursos:*

**Materiales:** folios y bolígrafos. Las fichas de las actividades son diseñadas por el Departamento de Orientación, el orientador será el encargado de entregárselas a los tutores/as y estos los encargados de llevarlas a cabo.

**Humanos:** especialista de orientación y tutores/as.

**Espaciales:** aula ordinaria.

*Temporalización:*

Esta actuación dará comienzo en el segundo trimestre, en marzo, y se realizará una sesión a la semana en la hora de tutoría de cada grupo. La duración de la actuación será de un total de cinco semanas.

*Evaluación:*

**Evaluación final cualitativa:** se realizará una asamblea grupal, donde el mediador será el tutor o tutora, que contará con el apoyo del orientador. También deberán rellenar un cuestionario de satisfacción (*Anexo 5*).

#### 2.4.3. Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera.

Según *la Circular de inicio de curso 2020-2021*, en el Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera se:

concretará las actuaciones destinadas a facilitar la madurez del alumnado y dotarlo de conocimientos, destrezas y actitudes que le permitan el desarrollo de las competencias necesarias para tomar las decisiones, tanto académicas como profesionales, a las que se enfrentará a lo largo de la vida. (2020, p.24)

Desde el Departamento de Orientación se contemplan cinco actuaciones (Tabla 4) de cara a lograr el asesoramiento del alumnado en la realización de proyectos de vida que faciliten su desarrollo académico y profesional.

Tabla 4. Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera.

Actuación 11. Orientación igual para TODOS y TODAS.	Justificación	La Circular por la que se dictan instrucciones para el curso escolar 2020/21, establece que el Programa de Orientación para el desarrollo de la carrera incluirá actuaciones que contemplen, para todas las personas, la igualdad de oportunidades, la no discriminación y la accesibilidad universal a los aprendizajes. La experiencia me dice que en las tutorías y espacios dedicados para hablar del futuro académico y profesional no se tienen en cuenta al alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.	
	Destinatarios	Alumnado con NEAE.	
	Objetivos	- Orientar sobre el futuro académico, social y laboral al alumnado con NEAE.	- Promover la inclusión en el aula
	Contenidos	- Formación académica y laboral.	- Asociaciones y centros de día.
	Metodología/actividades	Metodología expositiva y debate. Actividades: - Formación orientativa. - Debate grupal.	
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: ordenador, proyector y conexión a internet.</li> <li>✚ Espaciales: aula ordinaria.</li> </ul>	✚ Humanos: especialista de orientación, tutores/as.
	Temporalización	Tercer trimestre, mes de abril.	
	Evaluación	Evaluación final cualitativa: cuestionario de satisfacción.	
Actuación 12. Tomando el control.	Justificación	La toma de decisiones como exponen Carvajal y Valencia (2016), “se encuentra precedida por una situación problemática que lleva al sujeto a reaccionar con base en las emociones inmediatas o a reflexionar al respecto.” (p.76), por este motivo es importante que los alumnos/as antes de tener que tomar decisiones relativas a su futuro académico-profesional aprendan a controlar los factores decisivos en este proceso.	
	Destinatarios	Alumnado de 2º y 3º de la ESO.	
	Objetivos	- Reflexionar sobre las razones que afectan en la toma de decisiones. - Identificar los aspectos que influyen a la hora de tomar una decisión.	- Identificar y prevenir las consecuencias de nuestras decisiones.
	Contenidos	- Toma de decisiones. - Información que manejamos para tomar una decisión.	- Sentimientos y emociones que surgen en el proceso de toma de decisiones.
	Metodología/actividades	Metodología intuitiva, activa y participativa. De debate. Actividades: - ¿Confío en mi intuición? - Lluvia de ideas y debate.	
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: objetos que utilizar como regalos, bolsas opacas.</li> <li>✚ Humanos: especialista de la orientación educativa y tutores/as.</li> </ul>	✚ Espaciales: aula ordinaria.

	Temporalización	Al principio del tercer trimestre, en abril. Dos sesiones de tutoría.
	Evaluación	Evaluación final cualitativa: cuestionario de satisfacción.
Actuación 13. Y ahora, ¿qué?	Justificación	La orientación académica-profesional no se trata de una simple elección, sino de preparar al alumnado para planificar su vida en sentido amplio, antes de que finalice su periodo de formación obligatorio. Se debe ayudar y acompañar al estudiante a ser, a crecer, a sentir, a actuar, a decidir. En definitiva, a construir su propio proyecto profesional y de vida (Martínez et al., 2014). Por ese motivo es importante mostrarles toda la oferta disponible, se tiende a centrarse solo en la universidad, pero los ciclos formativos son una opción igual de válida.
	Destinatarios	Alumnado de 2º de Bachiller.
	Objetivos	- Conocer toda la oferta formativa de los estudios superiores. - Involucrar a las familias en el proceso. - Acercar a la realidad de profesionales de diferentes ámbitos.
	Contenidos	- Información acerca de Ciclos Formativos de Grado Superior. - Información acerca de grados universitarios. - Testimonios de profesionales: ciclos formativos y universidad.
	Metodología/actividades	Metodología expositiva en la primera parte de la sesión, y participativa en la segunda. Actividades: - Exposición de las diferentes salidas. - Ronda de preguntas. - Reunión a través de Teams con diferentes profesionales.
	Recursos	📌 Materiales: ordenador, proyector y conexión a internet. 📌 Espacial: aula ordinaria. 📌 Humanos: especialista de orientación, tutores/as, profesionales de diferentes ámbitos.
	Temporalización	Comienzo del tercer trimestre, en abril. Se utilizarán 2 sesiones de tutoría.
	Evaluación	Evaluación cualitativa: cuestionario de satisfacción alumnado y familias.
Actuación 14. Proyecto Personal de Vida.	Justificación	La Circular de inicio de curso 2020/21 establece que la orientación académica-profesional deberá fomentar el acompañamiento en los procesos de concepción y realización de proyectos de vida que guíen sus objetivos en los ámbitos personal, académico y profesional, facilitando oportunidades de aprendizaje y experiencia personal.
	Destinatarios	Alumnado de 1º de bachiller.
	Objetivos	- Facilitar la toma de decisiones relacionadas con la trayectoria académica y profesional. - Definir metas personales. - Facilitar el descubrimiento de vocaciones personales. - Adquirir competencias del manejo de herramientas para la búsqueda activa de empleo. - Acercar la realidad del mercado laboral.
	Contenidos	- Como marcarnos metas alcanzables pero ambiciosas. - Características del mercado laboral. - Autoconocimiento: gustos, intereses, puntos fuertes y débiles, - Diferentes procesos de selección y como abordarlos. - Salidas académicas y profesionales.
	Metodología/actividades	Metodología de trabajo individual, activa y <i>roleplaying</i> . Actividades:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación de blogs personales.</li> <li>- La rueda de la vida.</li> <li>- Cuestionario de intereses profesionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Configura tu propio CV.</li> <li>- <i>Roleplaying</i>.</li> <li>- Carta a tu “yo del futuro”.</li> </ul>
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Materiales: ordenadores, conexión a internet, fichas y lapiceros.</li> <li>✚ Humanos: especialista de orientación y tutores/as.</li> </ul>	✚ Espaciales: aula ordinaria o aula NNTT.
	Temporalización	En el primer trimestre, octubre. Cinco sesiones de tutoría.	
	Evaluación	Evaluación final cuantitativa: entradas al blog. Evaluación final cualitativa: cuestionario satisfacción.	
Actuación 15. Entramos en ¡la última vuelta!	Justificación	Tener un proyecto de vida supone ver el trabajo escolar como un medio para lograrlo. Los estudiantes tienen la sensación de que, estudiando, están haciendo lo que desean y les conviene para conseguir su meta personal. Es un elemento muy significativo de madurez que favorece la disposición a esforzarse en las tareas escolares (Carrillo et al., 2009). Ofreciendo información acerca de estudios superiores puedan ver más cercana la consecución de su proyecto personal de vida, haciendo que aumente su motivación intrínseca.	
	Destinatarios	Alumnado de 1º de Bachiller.	
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer diferentes alternativas educativas y formativas una vez terminado el Bachillerato.</li> <li>- Ofrecer diferentes alternativas educativas y formativas para el alumnado que no consiga titular en Bachillerato.</li> <li>- Fomentar la realidad educativa de los ciclos formativos, eliminando los estereotipos negativos y presentándolo como una buena solución para adquirir mejores habilidades prácticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartir con el alumnado la oferta educativa que ofrece la universidad de Oviedo en las diferentes ramas.</li> <li>- Trabajar con recursos o plataformas on-line donde puedan acceder a toda la información académica necesaria.</li> </ul>
	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones sin condicionamiento externo.</li> <li>- Estudios universitarios y sus diferentes ponderaciones en la prueba EBAU.</li> </ul>	- Oferta de ciclos formativos (Grados Medios y Superiores) de las diferentes universidades y/o centros educativos.
	Metodología/actividades	Metodología expositiva en la primera sesión y una metodología intuitiva y activa en la segunda sesión. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión formativa y de visualización de vídeos.</li> <li>- Navegando por nuestro futuro.</li> </ul>	
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Humanos: especialista de orientación y tutores/as.</li> <li>✚ Materiales: ordenadores, proyector, altavoces y conexión a internet.</li> </ul>	✚ Espaciales: aula NNTT.
	Temporalización	Tercer trimestre, mayo. Se utilizarán dos sesiones de tutoría.	
	Evaluación	Evaluación inicial cualitativa y cuantitativa: cuestionario. Evaluación final cualitativa: cuestionario de satisfacción.	

## PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CARRERA.

### ACTUACIÓN 14. PROYECTO PERSONAL DE VIDA.

#### *Justificación:*

El programa de orientación para el desarrollo de la carrera agrupa actuaciones destinadas a facilitar la madurez del alumnado y dotarlo de las competencias necesarias para tomar decisiones relativas a su futuro académico-profesional. La Circular de inicio de curso, ya citada en este trabajo, recoge, como también lo hace el *Decreto 147/2014*, que en educación secundaria este programa:

adquirirá mayor importancia el acompañamiento en los procesos de concepción y realización de proyectos de vida que guíen sus objetivos en los ámbitos personal, académico y profesional, facilitando oportunidades de aprendizaje y experiencia personal relacionadas con el entorno educativo y laboral que le ayuden a elegir opciones académicas y profesionales más acordes a sus intereses, capacidades y situación personal. (2020, p. 24)

Con esta actuación se pretende que cada estudiante comience a diseñar su propio Proyecto Personal de Vida, comprendido este como un *compromiso permanente* entre aspiraciones, intereses, valores y necesidades propias y los medios de los que dispone, las estructuras sociales de las que depende y las posibilidades de cambio que permitan modificar su situación (Rodríguez, 1999, citado en Romero, 2004).

El proyecto personal de vida tiene unas máximas que todo estudiante debe tener en cuenta y que Romero (2004) establece:

- Es una construcción activa que se desarrolla a lo largo de toda la vida: deben tener en cuenta que no es un proyecto fijo, nuestros intereses o necesidades cambian y eso no es negativo, simplemente debemos adaptar el proyecto.
- Es un proceso no lineal, abierto a oportunidades que ofrece el contexto.
- Es una expresión de libertad, de constante búsqueda de sentido y de toma de conciencia, donde la inteligencia emocional es protagonista.
- Tiene un carácter colectivo y social, todas nuestras experiencias ocurren a partir de situaciones de interacción y en un contexto social determinado.

La finalidad es que diseñen un Proyecto Personal de Vida individualizado, adaptado a sus intereses y necesidades, teniendo en cuenta sus habilidades, aptitudes y actitudes y realista con el entorno en el que viven.

*Destinatarios:*

Alumnado de 1º y 2ª de bachiller.

*Objetivos:*

- Facilitar la toma de decisiones relacionadas con la trayectoria académica y profesional.
- Facilitar el descubrimiento de vocaciones personales.
- Acercar la realidad del mercado laboral.
- Definir metas personales.
- Adquirir competencias del manejo de herramientas para la búsqueda activa de empleo.

*Contenidos.*

- Como marcarnos metas alcanzables pero ambiciosas.
- Autoconocimiento: gustos, intereses, puntos fuertes y débiles, oportunidades, etc.
- Salidas académicas y profesionales.
- Características del mercado laboral.
- Diferentes procesos de selección y como abordarlos.

*Metodología y actividades:*

La metodología será activa, de trabajo individual y *RolePlay*. Se utilizará la plataforma WIX (<https://es.wix.com/start/crear-blog>) como herramienta didáctica, invitando a los estudiantes a crear un blog personal que completar durante las sesiones y en cualquier otro momento. En este blog personal plasmarán las actividades de la actuación, ideas, impresiones y todo lo que deseen que esté relacionado con su proyecto de vida personal, los blogs serán públicos y se invitará a los estudiantes a interactuar con los blogs de sus compañeros/as, siempre con un *feedback* positivo.

1ª Sesión: Presentación.

En la primera sesión se introducirá el termino Proyecto Personal de Vida, se explicará la importancia que tiene para nuestro futuro, como lo trabajaremos en las diferentes sesiones y con las orientaciones del tutor se crearán los blogs personales en la plataforma WIX.

### 2ª Sesión: Empecemos por nosotros mismos.

El primer aspecto que trabajaremos para configurar el Proyecto Personal de Vida será un análisis de nosotros mismos. En primer lugar, los estudiantes deberán reflexionar sobre las diferentes áreas que componen sus vidas (familia, estudios, amigos, etc.) y en que punto se encuentran con cada una de esas áreas, si están satisfechos o por el contrario han desatendido alguna de ellas, para esto se llevará a cabo la dinámica de *La Rueda de la Vida* (Anexo 17.). Esta dinámica ocupará la primera parte de la sesión, posteriormente, para continuar con el proceso de autoanálisis, presentaremos el Cuestionario de Intereses Profesionales (<https://testinteressos.barcelonactiva.cat/?gInterfaceLanguage=es>), con este cuestionario descubrirán la relación entre sus intereses y gustos con las diferentes salidas profesionales. Los resultados de las dos dinámicas se subirán al blog personal.

### 3ª y 4ª Sesión: Profesionalizándonos.

En estas sesiones se trabajarán conceptos relacionados con la búsqueda de empleo. En la primera sesión se presentará el termino Curriculum Vitae, como debe ser su presentación, que aspectos se deben poner en valor y modelos innovadores. Con esta información cada estudiante deberá diseñar su propio curriculum vitae, con total libertad de diseño y deberán subirlo a su blog personal.

En la siguiente sesión se trabajarán las entrevistas de selección. Primero se realizará un visionado de diferentes procesos de selección y modelos de entrevistas que realizan grandes empresas. Para finalizar la sesión se llevará a cabo un *roleplaying* entre el alumnado, donde uno representará la figura del entrevistador/empresario y el otro la de entrevistado. Para finalizar deberán realizar una reflexión sobre el proceso de búsqueda de empleo y subirlo a su blog personal.

### 5ª Sesión: A mi yo del futuro.

Para finalizar esta actuación se buscará una reflexión por parte del alumnado. Deberán escribir una carta a su “yo del futuro” a 10 años vista, en ella deberán establecer una serie de metas realistas y acorde a sus gustos que han de haber cumplido en ese tramo

de tiempo. Se invitará a que reflexionen acerca de aspectos trabajados en esta actuación y teniendo en cuenta todo lo que han ido descubriendo de sí mismos. Esta carta la subirán al blog personal, desde el Departamento de Orientación y sus tutores/as les invitarán a que continúen completando y actualizando su Proyecto Personal de Vida y a través del blog. Para finalizar completarán un cuestionario de satisfacción sobre la actuación.

*Recursos:*

Materiales: ordenadores para cada alumno, conexión a internet, fichas de la rueda de la vida, lapiceros de colores y fichas de evaluación.

Humanos: especialista de orientación y tutores/as.

Espaciales: aula ordinaria si se pueden usar ordenadores portátiles, sino aula NNTT.

*Temporalización:*

La actuación se llevará a cabo a inicio de curso, en el mes de octubre. Se utilizarán 5 sesiones semanales de tutoría.

*Evaluación:*

Evaluación final cuantitativa: se analizarán los blogs de cada estudiante, si están todas las actividades subidas y el nivel de profundidad al que han llegado.

Evaluación final cualitativa: cuestionario de satisfacción del alumnado.

<p>PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CARRERA. ACTUACIÓN 15. ENTRAMOS EN... ¡LA ÚLTIMA VUELTA!</p>
--

*Justificación:*

La motivación es aquella actitud interna y positiva frente al nuevo aprendizaje, es lo que mueve al sujeto a aprender, es por tanto un proceso endógeno, interno al sujeto (Carrillo et al., 2009).

Al hablar de motivación nos referimos a lo que Pardo y Alonso (1990) definen como “todos aquellos factores cognitivos, afectivos que influyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud, persistencia, reiteración y calidad de una acción”, es algo un claro indicador de las conductas humanas, por lo que aquellos alumnos/as desmotivados serán

más reacios a participar en las diferentes actividades o tareas programadas desde el centro o propuestas por los docentes.

En bachiller, la presión a la que se ven sometidos puede ser un factor determinante a la hora de desmotivar a un alumno/a: los exámenes globales, toda la información que comienzan a recibir sobre la Evaluación del Bachillerato para el acceso a la Universidad (EBAU) y las posibles salidas académicas y/o profesionales, además del cúmulo de deberes y tareas demandadas por todos los profesores/as del centro, muchos de ellos/as tienden a rendirse antes de tiempo, debido a su escasa motivación intrínseca, aquella que mueve al estudiante por motivos personales y por la satisfacción del propio aprendizaje.

Con esta actuación se pretende ensalzar el *Proyecto Personal* como motivación del aprendizaje. Tener un proyecto personal de vida supone ver el trabajo escolar como un medio para lograrlo. Los estudiantes tienen la sensación de que, esforzándose y estudiando, están haciendo lo que realmente desean y les conviene, para conseguir esa meta personal establecida. Es un elemento muy significativo de madurez que favorece la disposición a esforzarse en las tareas escolares (Carrillo et al., 2009).

La finalidad pues de esta unidad de actuación será ofrecer información relativa a las diferentes formas de acceso a los estudios superiores, de tal forma que la motivación intrínseca de éstos aumente. Al conocer diferentes modalidades y ofertas formativas y/o educativas verán más cercana la consecución de su proyecto personal de vida.

#### *Destinatarios:*

Los destinatarios directos de esta unidad de actuación son todos los alumnos/as de 1º Bachiller del centro educativo los cuales recibirán la sesión informativa desarrollada por el orientador del centro. Así, puesto que la información será colgada en la página web del centro, las familias tendrán accesibilidad a la información, siendo destinatarios indirectos.

#### *Objetivos:*

- ✓ Ofrecer diferentes alternativas educativas y formativas una vez terminado el Bachillerato.
- ✓ Ofrecer diferentes alternativas educativas y formativas para el alumnado que no consiga titular en Bachillerato.

- ✓ Fomentar la realidad educativa de los ciclos formativos, eliminando los estereotipos negativos y presentándolo como una buena solución para adquirir mejores habilidades prácticas.
- ✓ Compartir con el alumnado la oferta educativa que ofrece la universidad de Oviedo en las diferentes ramas (ciencias de la salud, tecnología, ciencias sociales y humanidades).
- ✓ Trabajar con recursos o plataformas on-line donde puedan acceder a toda la información académica necesaria.

#### *Contenidos:*

- Toma de decisiones sin condicionamiento externo.
- Estudios universitarios y sus diferentes ponderaciones en la prueba EBAU.
- Oferta de ciclos formativos (Grados Medios y Superiores) de las diferentes universidades y/o centros educativos.

#### *Metodología y actividades:*

La metodología será expositiva por parte del orientador en la primera sesión. La segunda sesión se llevará a cabo a través de una metodología intuitiva y activa, donde son los propios estudiantes los que experimentan con los contenidos, siendo el adulto un mero guía de la actividad. El contenido ha de ser inclusivo y equitativo, ofreciendo la misma información de los estudios universitarios y de los ciclos formativos, evitando centrarse únicamente en la Universidad. Así pues, existen muchos oficios que presentan estereotipos de género instaurados (electricidad, magisterio, mecanizado...), por ello se introducirán videos o noticias de mujeres y hombres que se dediquen a estos ámbitos invitando a ambos géneros a eliminar dichas connotaciones.

La unidad se divide en dos sesiones, que ocuparán dos horas de tutoría. En la primera sesión se llevarán a cabo la visualización de videos cortos sobre diferentes profesiones y un video que anima a los estudiantes a seguir sus sueños. Estos videos pretenden despertar en el alumnado la motivación de que lo que ellos/as deseen está a su alcance. Los estudiantes ya saben que el camino es complicado, lo llevan escuchando y viviendo toda su vida, esto a la larga puede llegar a desmotivar, con esta actuación conectamos la realidad actual de los alumnos con sus metas.

La segunda sesión, *Navegando por nuestro futuro*, investigaremos con los estudiantes por diferentes plataformas online:

- El Gran Recorrido (Educaweb, 1998): ayuda a reflexionar sobre ti mismo y conocerte un poco mejor. Este cuestionario está destinado a aquellos estudiantes con más de 15 años, analiza tus gustos, tus características personales, tus aptitudes y te indica el campo profesional más ajustado y los posibles itinerarios formativos a realizar.
- Elige profesión (Instituto de la mujer Región de Murcia, 2021): recurso en el que se describen numerosas ocupaciones: en qué consisten, aptitudes necesarias, salidas laborales, etc.
- Diccionario de Estudios (Educaweb, 1998): herramienta con información acerca de las ocupaciones y profesiones agrupadas por sectores.
- Diseña tu Plan de Vida (Orienta2 en Nava, 2020): una presentación interactiva de Genial.ly que puede servir de guía en la toma de decisiones acerca de nuestro futuro.

Se facilitarán a los alumnos los portátiles disponibles que posee el centro y con la coordinación del orientador y del tutor/a, los alumnos navegarán por las webs mencionadas anteriormente, se trata de que “trasteen” y se familiaricen con estos recursos.

#### *Recursos:*

Humanos: únicamente se necesitará el acompañamiento del tutor del grupo para que conozca los contenidos ofrecidos en la sesión y pueda seguir trabajando con el alumnado en las diferentes tutorías. Las sesiones serán llevadas a cabo por el orientador del centro, con la coordinación de la Jefatura de Estudios.

Materiales: ordenador de la sala con el proyector de pantalla y altavoces en funcionamiento y conexión a Internet.

Espaciales: aula NNTT o en su defecto el uso de portátiles en el aula ordinaria.

#### *Temporalización:*

Principios de mayo, se utilizarán dos sesiones de tutoría con cada uno de los grupos de 1ºBachiller. En cada una de las reuniones ofrecidas, se indicará que el Departamento

de Orientación queda a disposición de ellos/as para resolver cualquier duda y profundizar en aspectos más concretos sobre orientación académica y profesional.

### *Evaluación:*

Evaluación inicial cualitativa y cuantitativa: al comienzo de la sesión, se entregará al alumnado un cuestionario (*Anexo 12*) para conocer las principales ideas sobre futuro académico y profesional, qué estudios tienen en mente cursar y, sobre todo cuál es su grado de motivación actual.

Evaluación final cualitativa: en los últimos cinco minutos se entregará a los alumnos/as un cuestionario final (*Anexo 13*), a modo de evaluación de la sesión recibida en la cual indiquen si su grado de motivación académica ha aumentado, si les ha servido para algo la sesión y comenten aspectos que consideran mejorables. Una vez que se analicen los resultados se podrán introducir mejoras de cada al curso académico siguiente.

## 2.5. Cronograma del Plan Anual de actuación.

A continuación, se establece el cronograma del Plan Anual de Actuación (Tabla 5). Las unidades de actuación están diseñadas para que no se solapen entre ellas. Es importante destacar que las actuaciones número 1, 4 y 11 no se enmarcan en un único curso, sino que actúan con todo aquel alumnado del centro que lo necesita y en cualquier momento del curso.

Tabla 5.  
Cronograma del Plan Anual de Actuación.

CURSOS	MESES								
	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY
1º ESO		5	5		3	6	9		
2º ESO		5	5			6		12	
3º ESO						6	10	12	8
4º ESO	7					6	10		8
1º BACH	7	14	4 <sup>1</sup>	4		4	4	4	15
2º BACH	7							13	

## 2.6. Evaluación del Plan Anual de Actuación.

La evaluación constituye una de las fases más importantes de todos los programas y proyectos que se pretendan llevar a cabo, a través de esta evaluación se detectan las

<sup>1</sup> Actuación de innovación.

principales necesidades de los destinatarios y, en base a ellas, se desarrolla el plan de actuación. También permite realizar un seguimiento del programa, de cara a poder hacer los ajustes necesarios. En última instancia, esta evaluación del plan será reflejada en la memoria del centro, y según el análisis realizado del plan y de si se han alcanzado los objetivos será posible modificar el plan de acara al curso siguiente. Para conseguir todo esto la evaluación del Plan Anual de Actuación se dividirá en:

- Evaluación inicial: con la finalidad de detectar necesidades en el centro se aplicarán cuestionarios y se realizarán entrevistas a diferentes miembros de la comunidad educativa.
- Evaluación formativa: se realizará mensualmente mediante reuniones entre los miembros del Departamento de Orientación y la jefatura de estudios, se valorarán las actividades realizadas hasta esa fecha pudiendo introducir ajustes si hiciera falta. También existirá un seguimiento semanal a través de las reuniones con los tutores/as de cada grupo.
- Evaluación final: evalúa todo el plan de actuación con la finalidad de comprobar si los objetivos propuestos han sido conseguidos. Esta nos permite identificar los puntos fuertes y débiles del programa y como poder mejorarlo para su implementación el curso académico siguiente.

Instrumentos y actividades de evaluación:

- Análisis y valoración en las reuniones de coordinación del Departamento de Orientación sobre las actuaciones realizadas.
- Análisis de la valoración realizada por el alumnado de las actividades realizadas en el curso y la orientación recibida, a través de cuestionarios de satisfacción.
- Valoración del profesorado sobre las actividades puestas en marcha y el apoyo recibido.
- Valoración por parte de las familias que han acudido al Departamento de Orientación a lo largo del curso, para conocer su grado de satisfacción y eficacia de la respuesta recibida a su demanda.

- Registro de datos del orientador sobre los programas, consultas y asesoramientos realizados a lo largo del año con alumnado, familias y profesorado.

### 3. Propuesta de Innovación Educativa: Un sonido en la oscuridad.

La propuesta de innovación que se plantea en este TFM nace de una problemática observada en el centro de prácticas. Como bien indican Margalef y Arenas (2006) para que un proyecto pueda establecerse como un espacio de experimentación, de renovación e innovación, este tiene que ser concebido como una hipótesis de trabajo, como investigación, en definitiva, como una estrategia que dé respuesta a los problemas educativos detectados.

La innovación educativa es comprendida conforme la define Carbonell, como:

un conjunto de ideas, procesos y estrategias, más o menos sistematizados, mediante los cuales se trata de introducir y provocar cambios en las prácticas educativas vigentes. La innovación no es una actividad puntual sino un proceso, un largo viaje o trayecto que se detiene a contemplar la vida en las aulas, la organización de los centros, la dinámica de la comunidad educativa y la cultura profesional del profesorado. Su propósito es alterar la realidad vigente, modificando concepciones y actitudes, alterando métodos e intervenciones y mejorando o transformando, según los casos, los procesos de enseñanza y aprendizaje. (Cañal de León, 2002, p.11-12)

La propuesta que a continuación se desarrolla pretende dar respuesta a una necesidad detectada desde el Departamento de Orientación y que está relacionada con el alto número de estudiantes que durante el curso académico han presentado síntomas de ansiedad y como la situación sanitaria actual y el consecuente confinamiento domiciliario han podido agravar esta situación. Desde esta realidad se propondrá una actuación que pretende ofrecer al alumnado recursos y estrategias para poder identificar y controlar situaciones de ansiedad. Esta actuación constituirá la primera fase del proyecto y tendrá el nombre de “El Enemigo Invisible” que es una metáfora de cómo los trastornos de ansiedad o sus síntomas pueden estar presentes en nuestra vida diaria, afectando a nuestra forma de ser o de actuar, sin ser conscientes de ello.

La estructura del proyecto comenzará con una detección de necesidades, apoyada en la experiencia de los propios docentes y sustentada por un marco teórico que ofrecerá una base objetiva y empírica. La propuesta en sí se dividirá en dos fases, la primera de familiarización con los términos que se van a trabajar y la segunda con una actuación directa con el alumnado.

### 3.1. Diagnóstico inicial.

La última Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) fue en el año 2017, antes que la COVID-19 ocupase todos los escenarios de nuestra vida, los resultados de esta encuesta evidenciaban que el 6,7% de personas mayores de 15 años padecían ansiedad crónica, el mismo porcentaje que depresión. Sin embargo, en muchos casos la ansiedad y la depresión no son diagnosticadas ni tratadas y ya en 2019 la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA) estimaban que entorno al 20% de la población sufre algún síntoma ansioso.

Esta problemática se ha agravado a consecuencia de la pandemia causada por la COVID-19 y hay varios estudios que lo demuestran.

El estudio de investigación *Consequences of COVID-19 Confinement on Anxiety, Sleep and Executive Functions of Children and Adolescents in Spain*, desarrollado por la doctora Lavigne et al. (2021), en un cuestionario a 1.028 niños y adolescentes españoles, ha puesto de manifiesto que el 67,4% presentan puntuaciones medio-altas en ansiedad.

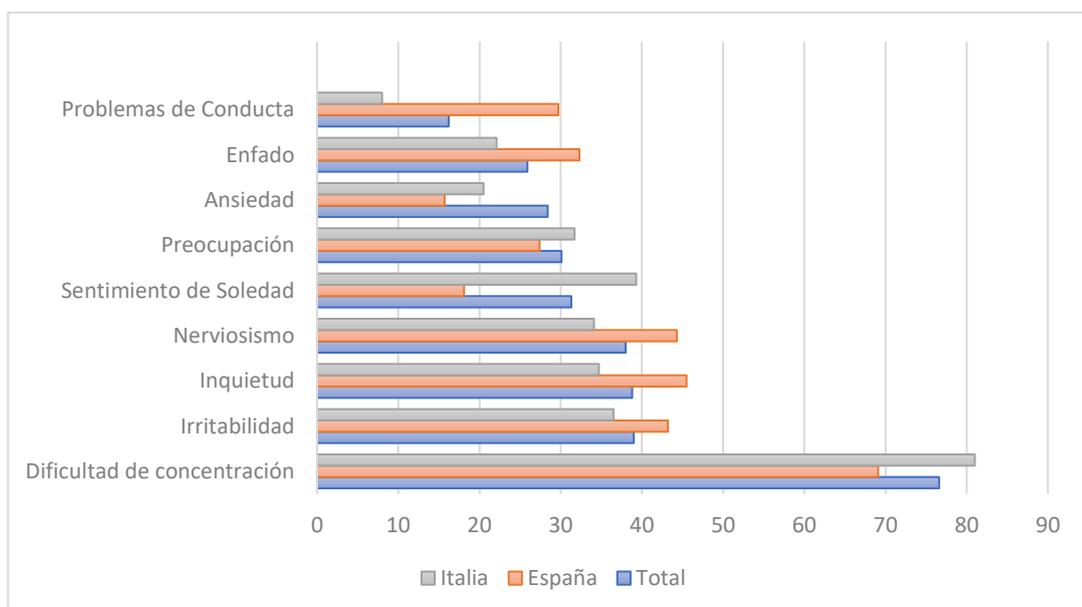
El Centro de Investigaciones Sociológicas del Gobierno de España en febrero de 2021 realizó a 3.083 ciudadanos españoles una encuesta sobre la salud mental durante la pandemia, esta encuesta arrojó algunos resultados interesantes. A la pregunta: *desde que comenzó la situación que vivimos debido a la pandemia de la COVID-19 y hasta ahora, ¿Ud. ha tenido alguna vez uno o más ataques de ansiedad o pánico?* El 15,8% de los encuestados respondió que sí. A las cuestiones: *¿podría decirme cuántas veces has sentido mucha ansiedad o miedo?* y *¿se ha sentido deprimido/a?* A la primera pregunta el 45,9% ha contestado que ha sentido mucha ansiedad más de una vez, mientras que el 57,1% se ha sentido deprimido/a.

La COVID-19 no es directamente la causante de este impacto en la salud mental de los adolescentes, sino una serie de consecuencias derivadas del propio virus. Las dudas sobre la enfermedad, la cantidad de noticias negativas que se escuchan a diario, la incertidumbre y la tristeza de si han perdido algún ser querido o conocido, puede generar un miedo a una posible infección que le provoque síntomas de ansiedad. Otro motivo es la pérdida de sus rutinas o el cambio en el estilo de vida, los lugares de socialización como el colegio o las cafeterías cierran, las actividades extraescolares se suspenden y esto se traduce en un distanciamiento de sus grupos de pares y sus relaciones sociales, limitadas únicamente a sus familias (Martínez de Salazar et al., 2020). La situación de la propia

familia puede ser un causante de ansiedad o depresión, como expone Sánchez (2020), existe una correlación entre el nivel de estrés de los padres y de los hijos, siendo la comunicación entre la familia un factor de riesgo en lugar de protección. Muchos jóvenes se han recluso en sus habitaciones sin apenas contacto con sus familiares y si existían indicios de violencia intrafamiliar el confinamiento ha agravado estas situaciones.

Para finalizar con este diagnóstico un estudio de Orgilés et al., (2020) consultó a 1.143 padres y madres de Italia y España sobre sus hijos e hijas y como convivían con la situación de pandemia. La Figura 1 muestra que más del 20% de los jóvenes, según sus progenitores, presentan síntomas de ansiedad, enfado, preocupación, sentimiento de soledad, nerviosismo, inquietud e irritabilidad, destacando el 78% que presenta dificultad de concentración.

Figura 1.  
Principales efectos emocionales y conductuales de sus hijos durante la cuarentena.



Fuente: Orgilés et al. (2020).

Como el propio estudio indica, los jóvenes españoles están a nivel psicológico levemente más afectados que los italianos, presentando una sintomatología más nerviosa, inquieta e irritable y destacando por encima de todo un mayor número de problemas de conducta.

### 3.2. Justificación y objetivos de la innovación.

Desde el Departamento de Orientación se observó el creciente número de estudiantes que acudían al departamento con visibles ataques de ansiedad. Para definir si

esta situación era puntual o estaba siendo una constante en este curso académico, se diseñó un cuestionario para conocer si la percepción de los docentes era similar a la percibida desde el Departamento de Orientación.

El cuestionario está formado por 8 ítems que pertenecen a la categoría de *preguntas cerradas* de opción múltiple en la que solo podrán seleccionar una de ellas. Al cuestionario han contestado 33 docentes y estas son algunas de las conclusiones extraídas del análisis de los resultados:

- El 100% de los encuestados está de acuerdo en que la salud mental y emocional es un aspecto muy importante que influye en el pleno desarrollo del alumnado (Figura 2).

Figura 2.

La salud mental y emocional es un aspecto muy importante en el desarrollo del alumnado.



- También el 100% de los encuestados consideran que la salud mental y emocional del alumnado es un aspecto que afecta tanto al rendimiento académico (Figura 3) como a la convivencia del grupo en el aula (Figura 4).

Figura 3.  
La salud mental y emocional del alumnado influye en el rendimiento académico.

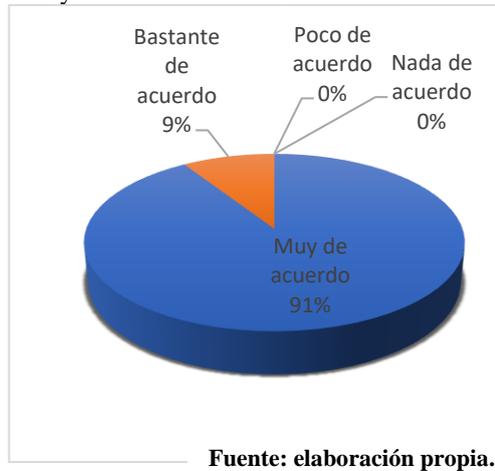
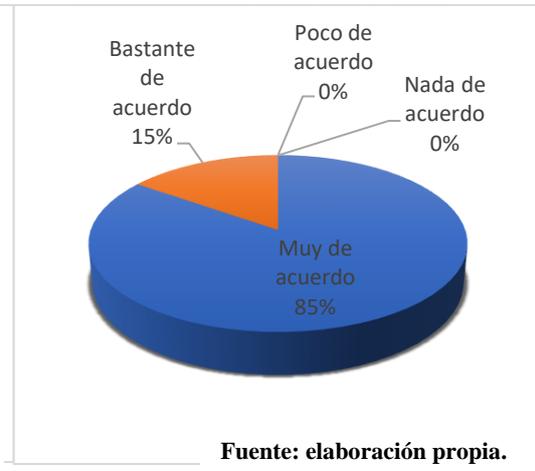
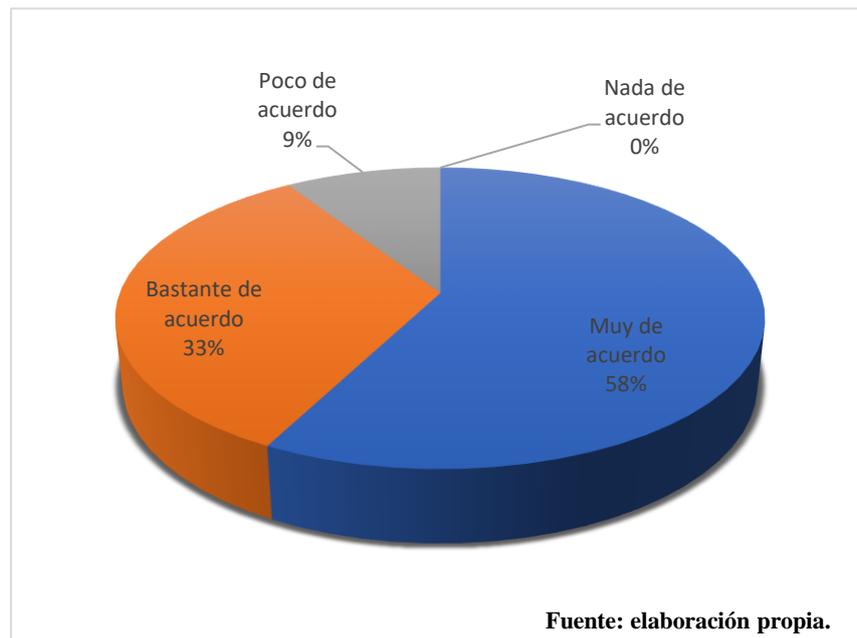


Figura 4.  
La mala gestión de las emociones puede causar conflictos en la convivencia.



- A la cuestión de si la crisis de la COVID-19 y todos sus detonantes han afectado a la salud mental y emocional del alumnado, como se defiende en esta propuesta, el 90,9% de los docentes está de acuerdo en que sí ha afectado.

Figura 5.  
La situación sanitaria ha afectado a la salud mental y emocional del alumnado.



- En referencia a sus estudiantes, al profesorado se les realizó dos cuestiones, la primera si consideran que el alumnado tenga recursos para identificar posibles síntomas de ansiedad, y la segunda si poseen estrategias para controlar estas posibles situaciones de malestar. A la primera pregunta (Figura 6) solo el 9,1% de los docentes considera que el alumnado sabe identificar síntomas de ansiedad, disminuyendo ese porcentaje a tan solo el 3% (1 docente), en la

pregunta referente a poseer estrategias para controlar esas situaciones (*Figura 7*).

Figura 6.  
El alumnado sabe identificar síntomas de ansiedad.

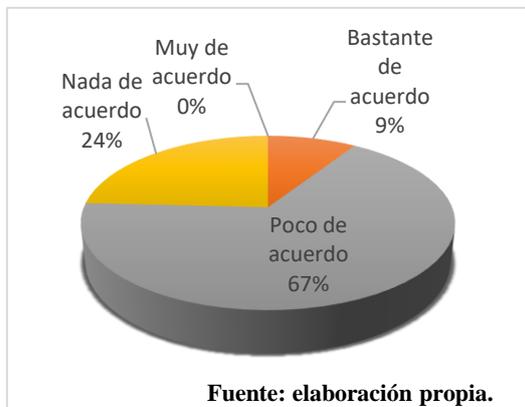
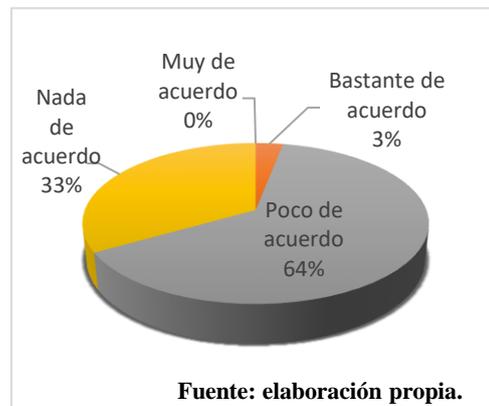
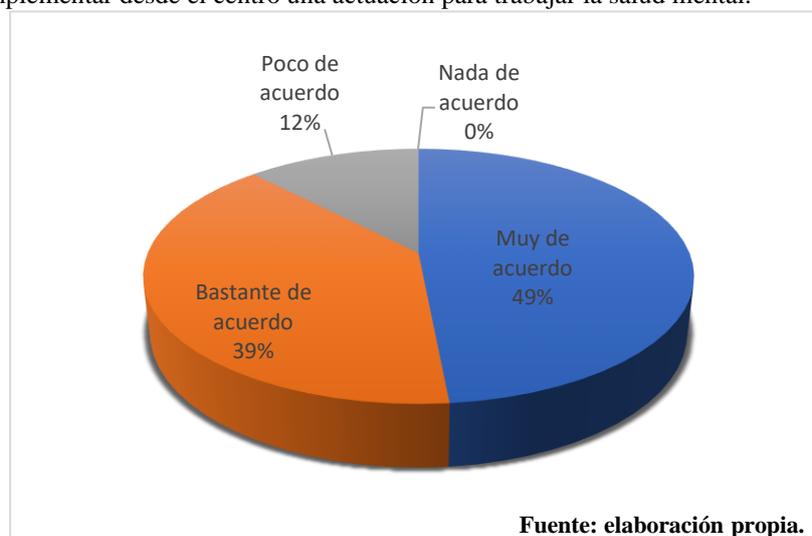


Figura 7.  
El alumnado posee estrategias para controlar situaciones de ansiedad.



- En relación con los resultados anteriores se planteó la cuestión de si consideran necesaria una actuación desarrollada desde el centro para trabajar la salud mental y emocional de los alumnos. Los docentes son los profesionales que trabajan más tiempo con el alumno y de forma más cercana, para plantear una propuesta como la de este TFM es primordial que los docentes la consideren como una necesidad real dentro de sus aulas, además, que se necesitará la coordinación entre departamentos. Los resultados demuestran que el 87,9% de los docentes consideran necesaria una actuación por parte del centro focalizada en la salud mental de los estudiantes.

Figura 8.  
Es necesario implementar desde el centro una actuación para trabajar la salud mental.



La música se encuentra dentro del currículo en la Educación Secundaria en España, para ser más exactos, en Asturias los contenidos aparecen fijados en el *Decreto 57/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas elementales de música en el principado de Asturias*. En este decreto se aborda la música desde el plano de la asimilación de conceptos teóricos y prácticos y del desarrollo de competencias musicales.

Este proyecto, por el contrario, no tiene como objetivos profundizar en el currículo de la Música como ya lo hace la propia asignatura, sino utilizar los beneficios de esta para superar situaciones de ansiedad, depresión o estrés. Los elementos que conforman la música, lo que conocemos como ritmo, armonía y melodía, están relacionados con aspectos diversos del ser humano, su estado fisiológico, su estado afectivo y, el que más interesa en esta propuesta, su estado mental (Pérez, et al., 2015).

Por todo lo expuesto hasta ahora con esta propuesta de innovación se trabajará en la consecución de los siguientes objetivos:

- ✚ Disminuir la ansiedad de los participantes.
- ✚ Mejorar la expresión emocional del alumnado.
- ✚ Dotar al alumnado de información para poder identificar síntomas de ansiedad o depresión.
- ✚ Ayudar al alumnado a identificar que situaciones le producen más estrés y poder adelantarse a ellas.
- ✚ Proporcionar al alumnado técnicas para afrontar posibles síntomas de ansiedad o depresión.
- ✚ Trabajar el autocontrol en situaciones de malestar o tensión.
- ✚ Implementar en el alumnado el establecimiento de metas alcanzables y realistas.
- ✚ Fomentar espacios de confianza y comunicación.

### 3.3. Marco teórico.

Para enmarcar este proyecto de innovación en un marco teórico es necesario comenzar por la necesidad hacia la que queremos orientar nuestra actuación, para posteriormente definir las estrategias que se utilizarán.

### 3.3.1. Ansiedad.

Según la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) la ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. Aunque el termino pueda parecer negativo, un cierto grado de ansiedad moderado nos mantiene alerta y concentrados ante alguna situación que tengamos que superar. Aparece cuando existe un peligro inmediato real o imaginario y tiene un carácter adaptativo, siendo necesaria para la supervivencia, el problema se encuentra cuando ese sentimiento de ansiedad se manifiesta de manera desproporcionada frente a la realidad o si aparece sin ningún factor que la justifique, aquí es cuando se vuelve patológico (Sánchez y Cohen, 2020).

Según la Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª edición (CIE-11), los trastornos de ansiedad o relacionados con el miedo están relacionados con “síntomas que son lo suficientemente graves como para provocar un malestar o deterioro significativos en el funcionamiento personal, familiar, social, educativo u otras áreas importantes” (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Tabla 6.  
Trastornos de Ansiedad según el CIE-11 (2021).

<b>TRASTORNO DE ANSIEDAD</b>	<b>DEFINICIÓN</b>
<b>Trastorno de ansiedad generalizada</b>	Síntomas marcados de ansiedad, causados por múltiples eventos cotidianos. Estos síntomas causan una angustia o un deterioro significativo en las áreas personales, familiares, sociales, educativas, ocupacionales u otras áreas importantes del funcionamiento.
<b>Trastorno de pánico</b>	Ataques de pánico inesperados y recurrentes que no responden a un estímulo determinado. Se caracteriza por una preocupación persistente de sufrir un ataque de pánico.
<b>Agorafobia</b>	Miedo o ansiedad que aparecen respecto a situaciones en las que no se puede huir o recibir ayuda (transporte público, espacios abiertos o cerrados, multitud, sonido muy fuerte, etc.). La persona huye o evita esas situaciones por temor.
<b>Fobia específica</b>	Miedo o ansiedad intenso y desproporcionado, al exponerse ante un objeto o situación específica.
<b>Trastorno de ansiedad social</b>	Miedo o ansiedad marcada y excesiva que aparecen prácticamente siempre en

	<p>relación con una o más situaciones sociales. La persona teme actuar de una determinada manera, o mostrará síntomas de ansiedad que serán valorados negativamente por los demás.</p>
<p><b>Trastorno de ansiedad por separación</b></p>	<p>Miedo o ansiedad intensos y persistentes por la separación de figuras de apego. Los síntomas persisten por al menos varios meses y son lo suficientemente graves como para ocasionar un malestar o deterioro significativos.</p> <p>En niños y adolescentes se centra en los cuidadores, los padres u otros miembros de la familia y el miedo o la ansiedad van más allá de lo que se consideraría normativo del desarrollo</p>
<p><b>Mutismo selectivo</b></p>	<p>Selectividad persistente en el habla, demuestra una competencia lingüística adecuada en el hogar, pero en otra situación social, fuera del hogar, no habla.</p> <p>En niños y adolescentes afecta al contexto escolar, esta perturbación no afecta al primer mes de clase, sino que es lo suficientemente grave para afectar al rendimiento académico y a la comunicación social.</p>

Fuente: CIE-11 (2021).

Las personas sin un trastorno de ansiedad pueden experimentar síntomas como cualquier persona con algún trastorno de ansiedad diagnosticado, como estructura Cano (2013), la manifestación de los síntomas o la reacción emocional a ellos se pueden clasificar en tres niveles: (1) nivel **cognitivo-subjetivo**, a través de sentimientos de malestar, tensión, inseguridad, pensamientos negativos o pérdida de control; (2) nivel **fisiológico**, aumento del pulso cardíaco, sudores, tensión o agarrotamiento muscular, náuseas o dolores de cabeza; (3) nivel **motor u observable**, tartamudeo, inquietud y movimientos repetitivos, consumo excesivo de sustancias o quedarse paralizado.

La ansiedad se presenta en situaciones de cambio o que nosotros mismos concebimos como peligrosas y la adolescencia es una etapa de la vida de cambios constantes y retos evolutivos que a veces pueden sobrepasar al individuo. Los cambios físicos, la elección de los estudios, la realización de la selectividad como acontecimiento especialmente estresante, el inicio de la vida laboral y la necesidad de aceptación de su grupo de iguales son cambios tan importantes en la vida del adolescente que pueden precipitar la manifestación de altos grados de ansiedad, pudiendo desencadenar en patología (Sánchez y Cohen, 2020).

### 3.3.2. Distorsiones cognitivas.

Las distorsiones cognitivas se tratan de errores en el procesamiento de la información, son pensamientos automáticos que reportan en el individuo sentimientos de culpa y que tienen un impacto negativo en su identidad y autoestima (Peña y Andreu, 2012). Son pensamientos irracionales, pero asimilados y creídos por el sujeto, se introducen de golpe en la mente y tienden a dramatizar la realidad, son aprendidos y difícil de identificar y borrar, estos pensamientos automáticos constituyen un diálogo interno con uno mismo que se expresa como juicios internos que están relacionados con estados emocionales de gran intensidad como la ansiedad (Chacón, 2016).

El padre del modelo de la Terapia Cognitiva, Aaron Beck (1995), clasificó las distorsiones cognitivas en las quince más comunes que se resumen en la Tabla 7.

Tabla 7.  
Distorsiones cognitivas según Beck (1995).

<b>DISTORSIONES</b>	<b>DEFINICIONES</b>
<b>Abstracción Selectiva</b>	Se focaliza en un solo aspecto, que suele ser el negativo.
<b>Pensamiento Dicotómico</b>	Posiciones extremas, no se tienen en cuenta los grados intermedios.
<b>Sobregeneralización</b>	De un hecho particular se saca una conclusión general.
<b>Interpretación de Pensamiento</b>	Interpretar la actitud de otra persona sin fundamentos.
<b>Visión Catastrófica</b>	Se adelantan acontecimientos negativos en el ámbito personal.
<b>Personalización</b>	Se relaciona todo con uno mismo.
<b>Falacia de Control</b>	Se cree responsable de todo lo que ocurre a su alrededor o por el contrario se ven sin ningún tipo control sobre los acontecimientos de su vida.
<b>Falacia de Justicia</b>	Se considera injusto todo aquello que no sale como se desea.
<b>Falacia de Cambio</b>	Se considera que el problema siempre radica en la otra persona
<b>Razonamiento Emocional</b>	Se identifican los sentimientos como hechos veraces no como una interpretación de una situación.
<b>Etiquetación</b>	Se etiqueta y generaliza tras un juicio inicial negativo.
<b>Culpabilidad</b>	Se culpabiliza de todo a los demás o en el otro extremo a uno mismo.
<b>Los Deberías</b>	Se establecen exigencias sobre cómo deben ocurrir las cosas y si no ocurre así se traduce en malestar emocional.

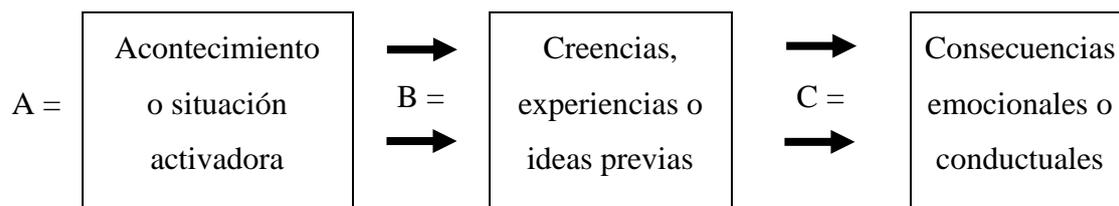
<b>Tener Razón</b>	Ante un desacuerdo tu punto de vista siempre es el correcto.
<b>Falacia De Recompensa Divina</b>	No se buscan soluciones a los problemas porque se arreglará solo.

Fuente: Lemos et al. (2007).

### 3.3.3. Ideas Irracionales.

Albert Ellis (1913-2007), además de ser el creador del modelo de Terapia Racional Emotiva, lo es también de la teoría ABC del pensamiento. Esta teoría ofrece una visión cognitiva de la teoría conductista clásica de estímulo-respuesta (Landriscini, 2006). La A hace referencia a los acontecimientos o situaciones que propiciarán una consecuencia o reacción emocional o conductual, que es C, pero A nunca se presenta como un hecho aislado siempre interactúa con nuestras creencias, ideas o experiencias previas que es B. Por lo que C siempre estará influenciada por B (Ellis y Grieger, 1990) (Tabla 8).

Tabla 8.  
Teoría del ABC de Ellis (1962).



El problema reside cuando las creencias o ideas que influyen en nuestra forma de pensar o actuar, en lugar de ser racionales son irracionales. Las ideas o creencias irracionales son aquellas que ante una circunstancia molesta en lugar de ayudar a superarla aumenta la frustración y malestar del individuo. Estas ideas muchas veces son aprendidas e incluso son adquiridas como normas racionales, pero que tras un proceso de transformación y exageración se convierte en creencias irracionales (Ellis y Grieger, 1990), por ejemplo: “*es preferible sacar buenas notas en el instituto*”, una norma racional se puede convertir en, “*si no saco buenas notas en el instituto es que no valgo para nada, soy despreciable*”, una idea irracional. Las ideas y creencia irracionales suelen desembocar en síntomas de ansiedad, cuando existen unas demandas culturales que si se cumplen reciben el aprobado social, generando sentimientos de malestar cuando no lo consiguen y reciben la desaprobación de su entorno (Ellis y Grieger, 1990).

El propio Ellis (1958) catalogó las ideas o creencias irracionales en once (Tabla 9):

Tabla 9.  
Ideas irracionales de Ellis (1958).

<b>IDEAS IRRACIONALES</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Ser amado/a y aceptado/a por toda la gente importante para mí.</b>	Por mucho que nos esforcemos es imposible que nos apruebe todo el mundo, quien tiene esta idea presentará inseguridad, frustración e infelicidad.
<b>Tengo que ser competente y exitoso en todos los aspectos de mi vida para ser una persona valiosa.</b>	El éxito de lo que hacemos se considera una necesidad, no se valora lo que hacemos tan solo su resultado. Cuando fallemos la autoestima se verá afectada.
<b>Hay personas malas y crueles y deben ser castigados y penalizados por ello.</b>	No existen normas absolutas de bueno o malo. Si alguien actúa mal intenta comprender porque lo hace y evitar que reproduzca esa actitud.
<b>Es algo horrible que las cosas no salgan tan perfectas como se desea.</b>	Quejarnos de nuestra suerte de manera constante empeora la situación y nos perturba más.
<b>La infelicidad es causada por causas externas y las personas no podemos controlar nuestras emociones.</b>	Pasar la vida culpando al destino, la suerte y a los demás de lo que nos ocurre.
<b>Las situaciones que sean amenazantes deben ser evitadas.</b>	No nos enfrentamos a situaciones fuera de nuestra zona de confort por temores, muchas veces, infundados.
<b>Es más sencillo evitar las responsabilidades que afrontarlas.</b>	Eludir algunas tareas por su dificultad nos reportará insatisfacción y pérdida de confianza.
<b>Uno debe ser siempre dependiente de los demás.</b>	Esto traería la pérdida de nuestra autonomía, individualismo y autoexpresión.
<b>Nuestra experiencia del pasado determina nuestra conducta.</b>	No podemos librarnos del pasado nunca. Nuestro pasado tiene influencia, pero todo el mundo a través del trabajo y del esfuerzo puede cambiar.
<b>Deben importarnos y afectarnos los problemas de los demás.</b>	Hay situaciones en las que poco podemos hacer por los demás, pero preocupándonos no se arregla, debemos ayudarles desde la calma y el apoyo.
<b>Siempre hay una solución única y perfecta a mis problemas.</b>	Si no se encuentra solución puede generar un sentimiento de fracaso y muchas veces esas soluciones perfectas no existen.

Fuente: Navas (1981).

Tanto las Distorsiones Cognitivas de Beck (1995) como las Ideas Irracionales de Ellis (1958), son formas de pensamiento que son derivadas o pueden derivar en sintomatología ansiosa. Permiten representar indicios de ansiedad de forma sencilla y

como algo que puede sucederle a cualquier persona, es importante que los adolescentes eliminen estereotipos sobre la ansiedad y en general sobre la salud mental.

#### 3.3.4. Música.

La Real Academia Española (2020), define la música como “melodía, ritmo y armonía combinados” y de una forma más extensa como el “Arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente”. Pero como se expuso anteriormente esta propuesta de innovación no pretende trabajar la música de forma teórica o práctica sino aprovechar sus beneficios para trabajar la salud mental del alumnado. Durante todas las etapas y a través de todas las culturas conocidas la música ha sido creada, apreciada, danzada y disfrutada fundamentalmente por sus inimaginables efectos sobre las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo y las figuraciones mentales cuya correspondencia vincula de maneras múltiples y poderosas a personas incluso desconocidas (Díaz, 2010).

Tras la revisión de múltiples estudios, De la Torre et al. (2011), llegan a la conclusión de que “la aplicación de la música se ha presentado de forma extensiva en diversos ámbitos de la salud, dada su capacidad para generar variaciones en las condiciones biológicas, psicológicas y socioemocionales, así como su alta adaptabilidad de implementación y su relativo bajo costo” (p. 434). Por otro lado, en un estudio de Avey et al. (2011, citado en González et al., 2020) se observó como la presencia de emociones positivas, como las que se manifiestan a través de la música, impiden que las personas experimenten sensaciones como falta de control o inquietud, que son síntomas comunes de la ansiedad.

Es interesante mencionar la importancia de la musicoterapia y sus efectos en la ansiedad, dado que es la forma más utilizada, científicamente comprobada, para trabajar a través de la música la mejora de la salud mental y emocional. Aunque desde el centro no se realizará terapia a ningún estudiante, los principios que esta terapia promueve son interesantes y se tienen en cuenta en esta propuesta de innovación.

La Musicoterapia según la Federación Mundial de Musicoterapia y como recoge Pérez et al. (2015), se entiende como:

el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en ambientes médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades, buscando optimizar su

calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. (p. 108)

La define la Asociación Americana de Musicoterapia, como expone Jauset (2008), como una disciplina que “utiliza la música y actividades musicales para tratar las necesidades físicas, psicológicas y sociales de personas de todas las edades [...]para mejorar el bienestar, controlar el estrés, disminuir el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación” (p. 93).

La musicoterapia educativa es la aplicación de esta en el área de educación, muchas veces va dirigida a alumnado con Necesidades Educativas Especiales, pero puede utilizarse como recurso con todo el alumnado como refuerzo de conductas o para trabajar el desarrollo emocional (Pérez et al., 2015).

### 3.4. Estudios sobre el impacto de la música en la ansiedad.

Son varios los estudios que evidencian que la música modifica los sentimientos de ansiedad y afecta a la salud mental y emocional de los individuos. A continuación, se recopilan algunos estudios sobre la utilización de la música como reductor de la sintomatología ansiosa.

González et al. (2020) realizaron un estudio a 20 personas de entre 20-30 años con el objetivo de corroborar o descartar una serie de hipótesis: (1) escuchar música modifica la sensación de ansiedad; (2) escuchar música agradable disminuye el nivel de ansiedad; (3) escuchar música desagradable incrementa el nivel de ansiedad; (4) la ausencia de música modifica la sensación del nivel de ansiedad. Se les aplicó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) antes y después de la actuación y los resultados confirmaron las cuatro hipótesis, demuestran que la música puede utilizarse no solo como impulsor de emociones en situaciones experimentales y permiten afirmar que la música es una herramienta importante para hacer frente a la ansiedad (González et al., 2020).

Otro estudio, más cercano a nuestra propuesta es el de Pérez et al. (2015), que a través de la musicoterapia se pretendió disminuir los índices de ansiedad en un grupo de Educación Secundaria Obligatoria de 24 alumnos. El procedimiento fue similar al estudio anterior, se aplicó el Test STAI antes de la primera sesión y al finalizar la última y los resultados confirman diferencias significativas en cuanto al descenso de la ansiedad tras realizar el proceso de musicoterapia. Este estudio también demostró que las faltas de

asistencia al centro disminuyeron cuando habían programadas sesiones, por lo que la música funcionó como un elemento motivador de asistencia al centro (Pérez et al., 2015).

Por último, Goldbeck y Ellerkamp (2012), realizaron un estudio con 36 niños y niñas entre 8 y 12 años con trastorno de ansiedad diagnosticado, 18 de ellos recibieron el tratamiento habitual mientras que los otros 18 recibieron un tratamiento de musicoterapia. Los resultados demuestran que las tasas de remisión de la ansiedad son superiores en los jóvenes que trabajaron a través de la musicoterapia (67%) frente a la terapia tradicional (33%).

Estos estudios nos revelan que la música tiene un efecto positivo en numerosos aspectos de la persona como es el descenso de los índices de ansiedad, la mejora de la autoestima y el fortalecimiento de las relaciones personales y sociales, además de ser relajante y antiestrés. Además, se trata de una actuación que puede participar cualquier persona sin poseer conocimientos musicales, de bajo costo y fomenta otros aspectos importantes como el buen clima del aula, fortalece las relaciones entre los sujetos y aumenta la vinculación con el aula y el centro (Guijarro, et al., 2016).

### 3.5.Desarrollo de la innovación.

Una vez asentadas las bases teóricas de la innovación y establecidos los objetivos se desarrollará el plan de actividades de esta propuesta. La innovación se estructurará en cuatro fases, a continuación, se explicará cada una de ellas, detallando las diferentes actividades de las que se compone cada fase, los agentes implicados y los recursos necesarios para su desarrollo, así como un cronograma ajustado a la actividad escolar. El título de este proyecto es “Un sonido en la oscuridad”, este epígrafe evoca a como en situaciones de malestar, de angustia, es decir, de “oscuridad” interior, un sonido, una melodía puede cambiar el ánimo, puede iluminar esa oscuridad. Es un juego de palabras en el que se sustituye el concepto de luz por el protagonista de este proyecto que es el sonido, la música.

#### 3.5.1. Plan de Actividades.

El proyecto de innovación “Un sonido en la oscuridad” se divide en dos fases de actuación. La fase 1. “El enemigo invisible” se presenta como una oportunidad para que los alumnos comprendan que la ansiedad se reproduce a través de síntomas que todos hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas y como identificarlos. La fase

2. “*No music, no life*” tiene como finalidad procurar disminuir los síntomas de ansiedad a través de un recurso educativo como es la música. Partiendo de un marco teórico basado en estudios que demuestran que la música es un instrumento eficaz para disminuir la sintomatología ansiosa, se pretende introducir en las aulas de secundaria esta herramienta a través de un proyecto innovador, inclusivo y atractivo para los estudiantes. El proyecto se estructura en tres fases (Tabla 10).

Tabla 10.  
Estructura del proyecto de innovación.

PROYECTO “UN SONIDO EN LA OSCURIDAD”		
FASES		ACTIVIDADES
Fase 0. Diseño y aprobación del proyecto.		Diseño del proyecto.
		Adaptación de horarios.
		Presentación al claustro para su aprobación.
		Reuniones con otros agentes educativos.
Fase 1. Desarrollo del proyecto: <i>El enemigo invisible</i> .	Sesión 1. ¿Qué es la ansiedad?	Inventario de Beck de ansiedad para conocer los niveles de ansiedad del grupo y formación sobre la ansiedad, síntomas, como identificarlos y actuar.
	Sesión 2. Comenzamos...	Dinámica grupal y presentación de Daylio Diario.
	Sesión 3. Error de pensamiento I.	Distorsiones cognitivas.
	Sesión 4. Error de pensamiento II.	Ideas Irracionales.
Fase 2. Desarrollo del proyecto: <i>No music, no life</i> .	Sesión 1. Habla a través de la música.	Presentación y dinámica grupal.
	Sesión 2. El comienzo de algo grande	Formación del <i>ensemble</i> .
	Sesión 3. Organizando el <i>ensemble</i> .	Pruebas vocales y estructura del <i>ensemble</i> .
	Sesión 4. Fama ¡a cantar!	Interpretación de la canción.
	Sesión 5. Como estrellas de <i>Rock&amp;Roll</i> .	Estudio de grabación.
	Sesión 6.	Diseño del Videoclip.

	A lo grande.	
	Sesión 7. Luces, cámara ¡ACCIÓN!	Grabación del Videoclip.
	Sesión 8. Punto final.	Presentación de los Videoclips.
Fase 3. Evaluación del proyecto.	Evaluación inicial.	Información cuantitativa y cualitativa.
	Evaluación formativa.	
	Evaluación final.	

## FASE 0. DISEÑO Y APROBACIÓN DEL PROYECTO.

Este proyecto se diseña y estructura en el mes de mayo del presente año. El proyecto surge, como se justificó anteriormente, de la necesidad observada por el Departamento de Orientación, con el respaldo de los docentes, sobre el aumento de casos de ansiedad en los estudiantes y la falta de estrategias de estos para enfrentarse a esta situación.

El proyecto se diseña desde el Departamento de Orientación y se necesita la participación de otros agentes educativos, ya que la propuesta requiere una formación musical que ninguno posee. Se contacta con la Escuela Musical de los Adioses (<http://escuelalososadioses.com/>), una escuela situada en Avilés que trabaja con niños y adolescentes y que accedió a ser la encargada de colaborar con el centro en las sesiones de este proyecto. El primer paso es llevar a cabo una reunión en la que primero se presenta la necesidad que se quiere subsanar y posteriormente, fusionando la visión del departamento con los conocimientos y recursos en materia musical de la escuela musical, se diseñan las sesiones en las que se estructura nuestra propuesta.

Una vez planificada la propuesta se presenta a la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP), en este paso se revisa la propuesta y se adaptan los horarios, como establece el *Decreto 83/1996, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria*, es competencia de la CCP “la elaboración y revisión de las programaciones didácticas de los departamentos, del plan de orientación académica y profesional y del plan de acción tutorial” (1996, p.22). Una vez la propuesta haya sido revisada y aceptada por la CCP se presenta al Claustro de profesores que es el encargado de “aprobar los aspectos docentes de la programación general anual, conforme al proyecto educativo, e informar aquella antes de su presentación al consejo escolar, así como la

memoria de final de curso” (1996, p.10). Una vez realizado este proceso el proyecto “Un sonido en la oscuridad” se podrá implementar desde el curso 2021-2022.

## FASE 1. DESARROLLO DEL PROYECTO.

### EL ENEMIGO INVISIBLE.

Esta primera fase, que se llevará a cabo a finales del primer trimestre, nos permitirá conocer cómo es la situación inicial del alumnado. Se comprobará si los índices de ansiedad son altos o bajos, que conocimiento poseen sobre la ansiedad, sus síntomas y sus consecuencias y se trabajará con ellos en la identificación de síntomas o condicionantes ansiosos.

En esta fase se utilizan varias metodologías, **expositiva**, en la que se presenta al grupo varios conceptos teóricos con los que van a trabajar, también **activa**, porque trabajarán esos conceptos a través de fichas y una metodología de **trabajo individual**, en esta primera fase los estudiantes trabajarán sobre todo en una introspección hacia ellos mismos. Esta fase se divide en cuatro sesiones.

#### Sesión 1: Inventarios de Beck para niños y adolescentes-2 (BYI-2).

Antes de comenzar con las actividades es necesario conocer cuál es el punto de partida del alumnado de 1º de Bachiller. Puesto que la actuación no va a ser únicamente formativa y se trabajará con el alumnado ofreciéndoles recursos y técnicas para afrontar posibles situaciones de malestar, es importante identificar que síntomas son más comunes en el grupo y si hay algún estudiante con indicadores de ansiedad.

El BYI-2 cuenta con 5 inventarios: depresión (BDI-Y), ansiedad (BAI-Y), ira (BANI-Y), conducta disruptiva (BDBI-Y) y Autoconcepto (BSCI-Y). En la sesión se aplicarán los inventarios de depresión y ansiedad. El *BAI-Y* mide los miedos y preocupaciones del adolescente, así como síntomas físicos asociados a la ansiedad (Beck, et al., s.f.).

El Inventario de Ansiedad de Beck es uno de los instrumentos más empleados en población clínica y no clínica para evaluar sintomatología ansiosa, se ha estudiado tanto en población general como psiquiátrica, adolescentes y adultos, mostrando una alta consistencia interna, superior a 0,90, así como una validez convergente mayor a 0,50 (Galindo et al., 2015).

En esta primera sesión se presentará la prueba, los instrumentos con los que van a trabajar y se aplicará el inventario, que tiene una duración de 10 minutos. El resto de la sesión será de carácter formativo, se trabajará el concepto de ansiedad y como se manifiestan sus síntomas para poder identificarlos.

### Sesión 2: Comenzamos...

La actuación que vamos a llevar a cabo trata un tema delicado, que requiere un clima de confianza y respeto que propicie que el alumnado quiera abrirse y compartir sus impresiones más profundas. Comenzaremos con una dinámica de grupo, la finalidad es que el alumnado se dé a conocer de verdad, muchos estudiantes comparten el aula desde principio de curso, e incluso de años anteriores, pero no conocen realmente al compañero/a que tienen al lado.

La dinámica elegida es *La pelota caliente*<sup>2</sup>: el orientador contará con una lista de 20 preguntas personales y numeradas (Anexo 14), en una bolsita se introducen 20 papeles también numerados. El orientador lanza al aire una pelota de espuma y el estudiante que la coja deberá extraer un papel de la bolsa y responder la pregunta asociada a ese número. El estudiante que responda la pregunta deberá pasar la pelota a otro y formularle la pregunta, así la interacción entre el alumnado es más rica, siendo ellos los conductores de la actividad y el orientador un apoyo. Se sigue el mismo proceso hasta que todo el grupo responda 2 preguntas.

La primera parte de la sesión la ocupará esta dinámica grupal que durará 20 minutos y cuya finalidad es establecer un clima de confianza y respeto en el grupo. La segunda parte, al igual que en la primera sesión, será de carácter formativo y en esta se trabajará el concepto de depresión y como se manifiestan sus síntomas. Para finalizar esta sesión se presentará e invitará a todo el grupo a descargar *Daylio Diario*, una aplicación móvil gratuita (también disponible en PC). Se trata de un micro diario que recoge las actividades que hacemos y las emociones que sentimos a través de emoticonos. Cada día deben introducir su estado de ánimo y las actividades que han realizado, así como los sentimientos o emociones que han experimentado. Daylio Diario remite informes estadísticos mensuales que nos permite establecer nuestros hábitos y en que situaciones nuestros niveles de estrés o ansiedad aumentan (Pérez, 2017).

---

<sup>2</sup> Dinámica grupal observada en el periodo de prácticas.

La finalidad es fomentar en el alumnado el uso de recursos como el diario y el calendario que ayudan a tener una estructura del día y poder prevenir situaciones de malestar.

### Sesión 3: Error de pensamiento: distorsiones cognitivas.

A través de una presentación oral, se introduce al grupo el término distorsión cognitiva, se explica de manera que el alumnado entienda que se tratan de pensamientos automáticos que muchas veces no controlamos. Posteriormente, se introduce uno a uno los 15 tipos de distorsiones cognitivas del modelo de Beck (1958), es muy importante ejemplificar cada distorsión con una situación cotidiana cercana a la realidad del alumnado.

La finalidad de esta sesión es que los estudiantes comprendan que las distorsiones cognitivas están presentes en nuestra forma de ser o de actuar, sin necesidad de tener diagnosticado ansiedad o depresión, para ello se les facilitará una ficha de registro (Anexo. 15) en la que, según se presenta un tipo de distorsión y se ejemplifica, deberán anotar si se trata de un pensamiento recurrente, si alguna vez lo han tenido o si por el contrario nunca lo han experimentado.

### Sesión 4: Ideas irracionales.

El procedimiento es el mismo que en la sesión anterior, se comienza con una presentación oral donde se explica el término “Idea irracional” y como estas creencias irracionales y derrotistas son adquiridas culturalmente e influyen en como actuamos ante determinadas situaciones. El propio Albert Ellis (citado en Guzmán, 2012) considera las ideas irracionales como las principales responsables de la gran mayoría de los sufrimientos emocionales de los seres humanos.

Posteriormente se mostrarán las 11 ideas irracionales comunes a la cultura occidental propuestas por Ellis y se les facilitará otra ficha de registro (Anexo. 16) donde indicarán si estas ideas frecuentan en su pensamiento y con qué frecuencia.

## FASE 2. DESARROLLO DEL PROYECTO.

### *NO MUSIC, NO LIFE.*

Tras la primera fase en la que se obtienen los indicadores de ansiedad del aula y en la que se trabaja con los estudiantes sobre la ansiedad y como identificarla, en esta segunda fase se introducirá la música como recurso educativo para disminuir la sensación de ansiedad en el alumnado. Las emociones positivas que la música imprime en el alumnado impiden que estos experimenten sensaciones negativas como la angustia, imprevisibilidad o falta de control que son características básicas de la ansiedad (González et al., 2020). Esta fase constará de 8 sesiones, siendo la Escuela Musical los Adioses la encargada de impartirlas con la supervisión del orientador y los tutores/as.

Se llegó a la conclusión de que la forma más efectiva y atractiva para trabajar con un gran número de adolescentes es a través de un *ensemble* o agrupación musical, entendida como una formación o agrupación juvenil que a través de sus voces y con o sin instrumentos, dependiendo de si algún estudiante del grupo domina un instrumento o no, interpretan una canción de forma conjunta. Como indican Oriola et al., (2018) en su estudio, la práctica grupal musical es una influencia positiva que afecta al desarrollo integral de la persona, su autoestima, regulación emocional, motivación y cohesión grupal.

La metodología que se va a llevar a cabo en esta fase es completamente colaborativa y de trabajo en equipo. Todas las sesiones que aparecen a continuación han sido diseñadas por la Escuela Musical los Adioses en coordinación con el Departamento de Orientación. Para que la lectura no resulte repetitiva, mencionar que todas las sesiones comienzan con 5 minutos de ejercicios de relajación y de desestresar la voz: emitir sonidos de letras como ‘mmmmm’ o ‘brrrrrrr’, cantar en escala musical ‘M-i-i-i-i-i-o’ desde sonidos agudos bajando a notas cada vez más graves o viceversa, ejercicios desestresantes como movimientos de las articulaciones, sacudir extremidades o balancear el cuerpo.

#### *Sesión 1. Habla a través de la música.*

Esta sesión será la presentación del grupo a los miembros de los Adioses y la primera toma de contacto con la música. Tras los ejercicios de relajación se presenta al grupo por un lado una serie de instrumentos, xilófono, triangulo, maracas, bongos, piano y guitarra, y por otro unas tarjetas con diferentes emociones, felicidad, miedo, enfado,

tristeza, angustia, sorpresa y esperanza, cada alumno cogerá una tarjeta y, sin que nadie la vea, deberá elegir un instrumento e intentar transmitir con él la emoción que trae en su tarjeta para que el resto de la clase la adivine. La finalidad de esta actividad es que comprendan como la música y sus sonidos están vinculados con nuestras sensaciones y emociones y como a través de ella podemos expresar lo que sentimos en nuestro interior y no sabemos exteriorizar con nuestras palabras. Se refrescará la utilización de la aplicación *Daylio Diario*, algunos estudiantes seguramente desde la primera fase del proyecto han dejado de utilizar la aplicación, por eso al comenzar esta fase se les vuelve a invitar a realizar entradas al diario con todo lo trabajado en las sesiones y en sus ratos libres.

### *Sesión 2. El comienzo de algo grande.*

Para comenzar la sesión se pregunta a cada estudiante que canción expresa mejor como se sienten, se reproduce un fragmento para que toda la clase pueda identificarla y se le pregunta que siente cuando la escucha, que sentimientos puede identificar a través de ella. Se repite este proceso con todos los estudiantes. Esta primera parte de la sesión pretende mejorar la expresión emocional del alumnado, así como presentar la música como una técnica o herramienta para disminuir síntomas de ansiedad. Para finalizar la sesión se presentará al grupo la propuesta para realizar un *ensemble*, y a través de una votación se elegirá la canción que se va a interpretar.

### *Sesión 3. Organizando el ensemble.*

Para comenzar la sesión se reproduce la canción elegida a interpretar y se realizan pruebas de voces. Tras las primeras pruebas vocales se estructurará la canción, que partes cantará cada alumno, si lo hará de forma individual o coral y demás aspectos para que la canción suene de la mejor manera posible y todos los estudiantes se sientan importantes en este proceso. Tras agrupar las voces se realizarán arreglos vocales y consejos para sacar el máximo rendimiento a nuestra voz y como cuidarla. Para finalizar se repartirá el texto de la canción y se recordará al alumnado que la practique en casa, se invitará a que, ante posibles momentos de estrés, agobio o angustia causados por agentes externos como los estudios o discusiones, aprovechen para practicar la canción y experimenten cómo reacciona su cuerpo ante la práctica musical y lo registren en *Daylio Diario*.

#### Sesión 4. Fama ¡a cantar!

Esta sesión se dedicará íntegramente a interpretar la canción respetando los turnos y las voces establecidas. La idea es que al finalizar la sesión se pueda cantar la canción completa sin necesidad de parar y sin que las voces se pisen. Durante la sesión se trabajaron todos los aspectos para que la canción suene lo mejor posible, se practicarán entonaciones, posturas corporales y respiración.

Además, se invitará a todo estudiante que desee a acompañar la canción tocando algún instrumento que domine o que le llame la atención. Esta sesión es interesante de cara a trabajar el autocontrol, respetando los turnos y controlando nuestra voz, también se trabajan competencias como el trabajo en equipo y el respeto al compañero, el hecho de trabajar por un objetivo común y que depende de la aportación de todos, mejora la cohesión del grupo.

#### Sesión 5. Como estrellas de Rock&Roll.

En esta sesión los estudiantes podrán conocer cómo funciona un estudio de grabación y edición, la Escuela Musical los Adioses ofrecerá todos los recursos con los que cuentan para que el grupo pueda grabar la interpretación de su canción de la forma más profesional posible. Posteriormente observarán cómo funciona el proceso de montaje y edición de una canción. Esta actividad resulta muy atractiva y motivante para los jóvenes, ya que pueden simular como trabajan muchas de las figuras famosas que conocen y que respetan, además, observan el resultado de la canción que eligieron interpretar unas semanas atrás. Esta sesión mejora la autoestima del alumnado y fomenta en el alumnado emociones como alegría, satisfacción o sentimiento de triunfo.

#### Sesión 6. A lo grande.

Tras haber grabado la canción se introduce al grupo la idea de realizar un videoclip para acompañarla. Tienen total libertad para el diseño del videoclip, puede ser un video o en imágenes, pueden ser ellos los protagonistas o no, deben pensar donde quieren rodarlo y que elementos necesitarán. Tras establecer una idea conjunta, en la que todos estén de acuerdo deben formar equipos a los que se les encargará una misión: un equipo será el encargado del vestuario, otro de pedir permisos por si se quiere grabar fuera del centro o en alguna sala, otro equipo diseñará el guion del video y un último equipo será el encargado de la grabación y edición del video (orientado por el profesional). Los

equipos deberán mantener el contacto fuera del aula para cumplir su cometido y que esté todo preparado para la siguiente sesión.

Esta sesión se presenta como una oportunidad de representar, a través de la imagen, los sentimientos y emociones que esa canción evoca en los estudiantes, es una forma de expresión emocional. Se minimizan sentimientos como inseguridad, dificultad de decisión o pérdida del control, facilitando por otro lado pensamientos positivos sobre uno mismo y sobre nuestra relación con los demás.

### Sesión 7. Luces, cámara... ¡ACCIÓN!

Se utilizará toda la sesión para realizar el videoclip de la canción, para ello, los equipos que se formaron en la sesión anterior deben tener preparado:

1. Quienes van a salir en el video y cuál va a ser su papel y quienes van a grabarlo y montarlo.
2. Cuantas escenas va a tener el videoclip y en que espacios se van a representar y conseguir los permisos pertinentes.
3. Que vestuario y/o maquillaje van a utilizar.
4. El contenido del videoclip guionizado.

Todas las escenas necesarias deben estar rodadas al finalizar la sesión, el montaje y edición podrán realizarlo en horario no lectivo. Tras finalizar toda la grabación, se consultará al grupo si les gustaría presentar su videoclip junto a los demás grupos de 1º de bachiller y ante los alumnos de 4º de la ESO. Esto tiene un doble valor, primero lo que recibe el alumnado de 1º de bachiller: apreciar el valor de todo el trabajo realizado durante estas semanas, mayor sentimiento de pertenencia al grupo y un aumento del autocontrol y autoestima. En segundo lugar, la oportunidad que se le presenta al alumnado de 4º de la ESO, el cambio de etapa se establece como un estadio potencialmente estresante para los jóvenes, este proyecto se les presenta como un recurso para controlar esas situaciones además de una actividad atractiva y motivante.

### Sesión 8. Punto final.

Esta sesión será el broche definitivo a esta fase. Los grupos de 1º de bachiller presentarán los videoclips de sus canciones ante sus compañeros de curso y los estudiantes de 4º de la ESO. Antes de la proyección explicarán el proceso que han seguido y lo que este proyecto les ha reportado a nivel personal e individual. Para finalizar se

dedicarán 5 minutos de despedida y agradecimiento a los miembros de la Escuela Musical los Adioses.

Por otra parte, para finalizar el alumnado de 4º de la ESO se le aplicará un cuestionario para valorar si les parece atractivo el proyecto de cara a realizarlo el siguiente curso y que aspectos podríamos potenciar.

En esta fase se pretende fomentar el establecimiento de metas ambiciosas pero alcanzables y realistas. Por este motivo primero se les planteó la meta de grabar una canción, cuando esta se logró se propuso grabar un videoclip y finalmente mostrar el resultado en una presentación en público. Si la primera sesión se le dice al grupo que van a tener que grabar una canción, un videoclip y presentarlo en público, esta cantidad de información puede generar sentimientos de angustia, inquietud y presión en algún estudiante, justo lo contrario de lo que pretendemos mejorar.

### 3.5.2. Agentes implicados.

El proyecto de innovación “Un sonido en la oscuridad” fomenta la participación de toda la comunidad educativa, implicando tanto a agentes internos como externos al centro:

- ✓ El alumnado de 1º de bachiller, se establece como la parte central del proyecto, su nivel de implicación repercutirá directamente en el resultado del mismo.
- ✓ El Departamento de Orientación es el dinamizador del proyecto, su labor es, en primer lugar, diseñar el proyecto y posteriormente el desarrollo e implementación del mismo. También serán los encargados de realizar un seguimiento continuo del proyecto y sus implicados. El orientador será la figura que trabaje con el grupo durante las sesiones de la Fase 1. El enemigo invisible.
- ✓ La Escuela Musical los Adioses, esta empresa situada en Avilés trabaja la estimulación musical en niños y adolescentes a través de una metodología propia e innovadora. Desde el Departamento de Orientación se pone en contacto con la escuela musical para presentarles la idea y consultarles sobre la viabilidad de esta. Los Adioses tienen experiencia en el trabajo con grupos de adolescentes en entornos educativos, por lo que acceden a colaborar con el centro y se establece una reunión para diseñar de forma coordinada la actuación. Los profesionales de los Adioses serán los encargados de llevar a cabo las sesiones de la Fase 2. *No*

*music, no life*, con la presencia siempre del tutor/a del grupo y del orientador cuando sea posible.

- ✓ Los tutores/as, estarán presentes durante todas las sesiones como observadores participantes.
- ✓ El Equipo Directivo, el Consejo Escolar y el Claustro, todo proyecto necesita de su aprobación para ser implantado. Además, se necesita la coordinación para ajustar los horarios de los grupos y que las tutorías de los grupos de 1º de bachiller no coincidan a la misma hora, para que el orientador pueda realizar un seguimiento más efectivo de los grupos.

### 3.5.3. Materiales de apoyo y recursos necesarios.

Los recursos que son necesarios para este proyecto son muchos y de tipología diversa, por ese motivo los agruparé en recursos: humanos, materiales y espaciales.

*Humanos*: como se detalló en el apartado anterior, en primer lugar, estarían los beneficiarios del programa que son los estudiantes. El Departamento de Orientación es el motor de este proyecto y se coordinará con los demás implicados que son los profesionales de la Escuela Musical los Adioses y el equipo directivo.

*Materiales*: dentro de estos se incluyen todo el material y herramientas necesarios en la actuación y se agrupan en fases.

- Fase 1. El enemigo invisible: se necesitará, en primer lugar, el Inventario BAI-Y de ansiedad para aplicarlo de manera colectiva al grupo, el móvil de los estudiantes o un ordenador y conexión a internet para poder descargar e investigar la aplicación *Daylio Diario* y por último las fichas de las sesiones disponibles en los anexos.
- Fase 2. *No music, no life*: para esta fase se necesitarán multitud de instrumentos, recursos musicales y tecnológicos que son ofrecidos por la Escuela Musical los Adioses. No obstante, se puede solicitar al centro la utilización de recursos disponibles en el departamento y aula de música.
- Fase 3. Evaluación del programa: cuestionarios de satisfacción, el inventario BAI-Y de ansiedad y el diario de campo.

*Espaciales*: la mayor parte de las sesiones se llevan a cabo en el aula ordinaria. Sin embargo, en la Fase 2 hay sesiones que no se podrían realizar en el aula ordinaria debido al ruido que afectaría a las aulas colindantes, por ese motivo se solicitaría al centro la

posibilidad de utilizar el aula de música o un aula polivalente. Los videoclips que se presentan en la última sesión se proyectarán en una sala con proyector y con espacio para 60 o más estudiantes.

La mayor parte de los recursos utilizados en este proyecto son materiales fungibles (folios, bolígrafos o lápices) o que están presentes en las aulas como los altavoces o los proyectores. No obstante, es necesario indicar los costes previstos de este proyecto como figura en la tabla 11.

Tabla 11.  
Costos del proyecto “Un sonido en la oscuridad”.

COSTOS DEL PROYECTO							
Recursos materiales	Inventario BAI-Y	112,5€	Recursos humanos	Servicio de la Escuela Musical los Adioses	640€	Total	752,5€

### 3.5.4. Cronograma.

El proyecto “Un sonido en la oscuridad” se estructura en tres fases porque además de facilitar su desarrollo es necesario respetar los horarios de tutoría de los grupos. Por ese motivo la Fase 1. “El enemigo invisible” se sitúa las últimas semanas de la primera evaluación y la Fase 2. “*No music, no life*” al principio del segundo trimestre. Debido al número de sesiones del proyecto, si lo estructurásemos en un único trimestre se estaría ocupando todas las horas de tutoría de ese trimestre y es importante dedicar tiempo de tutoría a otros asuntos importantes. El cronograma de este proyecto (Tabla 12) se estructura en meses

Tabla 12.  
Cronograma del proyecto “Un sonido en la oscuridad”.

FASES	CURSO ACADÉMICO												
	2020/21		2021/22										
	May	Jun	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	
<b>Fase 0.</b> Diseño y aprobación del Proyecto.													
<b>Fase 1.</b> El enemigo invisible.													
<b>Fase 2.</b> <i>No music, no life.</i>													

<b>Fase 3.</b> Evaluación del proyecto.	Evaluación inicial y continua.												
	Evaluación final.												

### 3.5.5. Evaluación y seguimiento de la innovación.

#### FASE 3. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

El proyecto “Un sonido en la oscuridad” será evaluado a través de diferentes procesos evaluativos. En la Tabla 13 se esquematizan los tipos de evaluaciones que se llevarán a cabo, el tipo de información que se obtiene, los instrumentos utilizados y la fuente de la que se extrae la información. La evaluación es imprescindible para que el programa parta de una necesidad real, se desarrolle de forma efectiva y puedan detectarse aspectos mejorables de cara a una aplicación futura. Para ello se emplearán tres tipos de evaluación: inicial, formativa y final.

Tabla 13.  
Evaluación del proyecto “Un sonido en la oscuridad”.

<b>TIPO DE EVALUACIÓN</b>	<b>TIPO DE INFORMACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>FUENTE DE INFORMACIÓN</b>
<b>INICIAL</b>	Cuantitativa	Cuestionario	Profesorado
	Cuantitativa	BAI-Y	Alumnado
	Cualitativa	Entrevista	Escuela Musical
<b>FORMATIVA</b>	Cualitativa	Observación participante	Orientador Profesorado
	Cuantitativa	Fichas	Alumnado
	Cuantitativa	Daylio Diario	Alumnado
<b>FINAL</b>	Cuantitativa	BAI-Y	Alumnado
	Cualitativa	Cuestionario satisfacción.	Alumnado
	Cualitativa	Cuestionario satisfacción	Profesorado

*Evaluación inicial:* como se expuso en el apartado '3.2. Justificación del proyecto', se aplicó un cuestionario a los docentes de un centro de Educación Secundaria para confirmar si la necesidad observada desde el Departamento de Orientación había sido advertida también por los docentes, por lo que se aplicó antes del diseño del programa. Este cuestionario (Anexo 18) se diseñó a través de *Google Forms* y se compartió en el grupo de Teams de docentes.

Por otro lado, también antes de diseñar el proyecto se organiza una reunión con la Escuela Musical los Adioses, a través de una entrevista semiestructurada se recoge información sobre la viabilidad del proyecto y sobre las condiciones necesarias para que el proyecto sea productivo.

Por último, en la primera sesión del proyecto se aplicará el inventario de ansiedad (BAI-Y) a los estudiantes para comprobar cuales son los indicadores de ansiedad del grupo. Este inventario será aplicado al principio y al final del proyecto.

*Evaluación formativa:* es aquella que acompaña todo el proceso educativo para conocer su desarrollo, será realizada a través de tres instrumentos que nos aportará información cuantitativa y cualitativa. En primer lugar, un Diario de Campo (Anexo 19), los tutores/as serán durante todas las sesiones observadores participantes, por lo que en este diario de campo anotarán aquellos aspectos que desde su posición consideren destacables. En la Fase 2. "No music, no life" el orientador que no será el encargado de dirigir las sesiones podrá recoger también información en ese diario de campo.

Un instrumento para obtener información cuantitativa son las fichas que los estudiantes tienen que rellenar durante la Fase 1. "El enemigo invisible", estas fichas serán valoradas por los tutores/as y el orientador y reportarán información relevante sobre la situación de cada estudiante. Otro instrumento con la misma finalidad es el *Daylio Diario*, esta aplicación acompañará todo el proyecto y los alumnos deberán registrar actividades semanalmente, además de un registro diario sobre su estado anímico.

*Evaluación final:* entendida como un análisis del desarrollo del proyecto de manera general cuando este haya concluido. Nos ayuda a constatar lo que se ha logrado y la eficacia del proyecto, a la vez que se identifican aquellos aspectos que precisan ser mejorados en intervenciones futuras y si el proyecto resulta atractivo e interesante a los jóvenes. El principal instrumento que nos ofrecerá información cuantitativa acerca de si

el proyecto ha conseguido disminuir los índices de ansiedad en el aula, que es el principal objetivo del proyecto, es la aplicación del BAI-Y.

La información cualitativa se consigue a través de los cuestionarios de satisfacción que deberán rellenar los estudiantes de 1º de bachiller (Anexo 20) que son los protagonistas de este proyecto y los docentes (Anexo 21), que han estado presentes como observadores durante la aplicación de todo el proyecto.

El inventario BAI-Y se administra antes y después de la intervención, si existiese una reducción estadísticamente significativa en la puntuación media se puede interpretar como una respuesta positiva de la actuación (Galindo et al., 2015), el cruzamiento de estos resultados con los recogidos a través de los cuestionarios de satisfacción nos permitirá determinar si ha habido o no una respuesta positiva a la actuación.

Por último, se les facilitará un cuestionario a los estudiantes de 4º de la ESO (Anexo 22) que van a estar presentes en la última sesión en la que se presentaron los videoclips, para conocer qué opinión les genera lo que han observado y si existe interés en participar en el proyecto el curso siguiente.

#### 4. Conclusiones.

Con este Trabajo Fin de Máster finaliza una etapa de gran intensidad y repleta de nuevos conocimientos teóricos y prácticos. Este proyecto culmina un año lleno de incertidumbres, de aprendizajes, de experiencias y de mucho esfuerzo y trabajo por una meta que cada vez se advierte más cercana y real. En este año, sobre todo en el segundo semestre, nos hemos sentido por primera vez profesionales de la orientación educativa, primero trabajando como miembros más de un Departamento de Orientación y después dando forma a este proyecto en el que hemos tenido que recopilar información, buscar y diseñar recursos y ponernos en contacto con otros profesionales como un verdadero orientador.

Todas y cada una de las actuaciones han sido diseñadas y planificadas en base a los conocimientos y experiencias adquiridas este año. El Plan de Actuación para el Departamento de Orientación y la propuesta de innovación “Un sonido en la oscuridad” parten de las necesidades reales de un centro educativo de Educación Secundaria, por ese motivo se considera que pueden adaptarse a todos los centros educativos. La ansiedad en los adolescentes es una realidad presente en la sociedad española, son varios los estudios citados que demuestran los altos porcentajes de ansiedad de la población juvenil. A partir de esta situación se plantea una actuación innovadora, que pretende disminuir la ansiedad en los jóvenes a través de un recurso educativo como es la música. La actuación está diseñada para resultar atractiva y motivante para el alumnado, de manera que aumente su vinculación con el centro y su grupo. En la coordinación entre todos los agentes educativos reside la riqueza de este proyecto, pero puede convertirse en una limitación si no resulta efectiva.

Finaliza este trabajo con una sensación realmente satisfactoria, he salido de mi zona de confort trabajando en temáticas que al principio no dominaba como es la ansiedad y la música como recurso educativo. He leído estudios extraordinarios y he contactado y colaborado con gente maravillosa de otros ámbitos que me han permitido ofrecer un punto de vista innovador a este trabajo. En definitiva, ha sido una experiencia realmente dura, en la que he dudado en muchos momentos, pero tremendamente nutritiva, en la que intentado plasmar todos mis conocimientos.

Para finalizar este trabajo me gustaría citar una metáfora que me dijo un docente durante mi periodo de prácticas:

*“Los orientadores sois los bomberos de los centros educativos, nunca sabéis que fuego os va a tocar apagar, pero tenéis que estar preparados para todo.”*

## 5. Referencia Bibliográficas.

- Abeleira, G. (2013). La memoria: concepto, funcionamiento y anomalías. *Cuaderno del Tomás*, (5), 177-190.
- Álvarez, V. (1994). *Orientación educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica*. Editorial EOS.
- Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental de la Infancia y Adolescencia de España. (2020). *Salud mental en la infancia y la adolescencia en la era del COVID-19: Evidencias y recomendaciones de las Asociaciones Profesionales de Psiquiatría y Psicología Clínica*. Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. <https://www.sepypna.com/noticias/2020-07-03/>
- Bausela, E. (2004). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica; modelo de intervención por programas. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 3(2), 199-213. <https://doi.org/10.35362/rie3412950>
- Beck, J.S., Beck, A.T., Jolly, J.B. y Steer, R.A. (s.f). *Inventarios de Beck para niños y adolescentes-2 (BYI-2)*. Pearson.
- Bezanilla, J.M. (2011). *Sociometría: Un método de investigación psicosocial*. PEI Editorial. <https://bit.ly/3jmGJsP>
- Bezanilla, J.M. y Miranda, A. (2012). La socionomía y el pensamiento de Jacobo Levy Moreno: una revisión teórica. *Revista de Psicología GEPU*, 3(1), 148-180.
- Cano, A. (s.f). *La naturaleza de los trastornos de ansiedad*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Recuperado el 18 de mayo de 2021 de <http://webs.ucm.es/info/seas/ta/introduc.htm>
- Cañal de León, P. (2002). *La innovación educativa*. Akal. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=10192>
- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T. y Sol, M. (2009). La motivación y el aprendizaje. *Alteridad: Revista de Educación*, 4(2), 20-33. <https://doi.org/10.17163/alt.v4n2.2009.03>
- Carvajal, G.I. y Valencia, G.C. (2016). Toma de decisiones en el aula escolar. *Plumilla Educativa*, 17(1), 69-89. <https://doi.org/10.30554/plumillaedu.17.1750.2016>
- Chicharro, M. (1999). *Taller de técnicas de estudio*. Fundación Formación y Empleo “Miguel Escalera”, FOREM. <https://bit.ly/35XE411>
- Colectivo IOÉ. (2012). La sociedad ante la escuela: convergencia de discursos entre dos generaciones. *Panorama Social*, (15), 181-191. Obtenido de <https://bit.ly/2U5WsC6>
- Decreto 57/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas elementales de música en el Principado de Asturias, *Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA)*, núm. 141, 18 de junio de 2007. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=r>

[ja&uact=8&ved=2ahUKEwj\\_duHmbrxAhWMFxQKHZyXAngQFjABegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fsede.asturias.es%2Fbopa%2Fdisposiciones%2Fepositorio%2FLEGISLACION34%2F66%2F14%2F59776F1BE8A54C32928175F1CE9C8F17.pdf&usg=AOvVaw3Gv8oQqCJI93zSAFVxb82e](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj_duHmbrxAhWMFxQKHZyXAngQFjABegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fsede.asturias.es%2Fbopa%2Fdisposiciones%2Fepositorio%2FLEGISLACION34%2F66%2F14%2F59776F1BE8A54C32928175F1CE9C8F17.pdf&usg=AOvVaw3Gv8oQqCJI93zSAFVxb82e)

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 (BOPA)*, núm. 162, 12 de julio de 2007. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwivv46bmbxhAhXD8-AKHdpKDWAQFjAAegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fsede.asturias.es%2Fbopa%2Fdisposiciones%2Fepositorio%2FLEGISLACION34%2F66%2F14%2F6CE1B1FF8CF14947AFC0124183FE4737.pdf&usg=AOvVaw2uaN85Hafiax61jZQ6Ujym>

Decreto 76/2007, de 20 de junio, por el que se regula la participación de la comunidad educativa y los órganos de gobierno de los centros docentes públicos que imparten enseñanzas de carácter no universitario en el Principado de Asturias, *Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA)*, núm. 165, 16 de julio de 2007. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjs8dykmbxhAhWpA2MBHQNR28QFjACegQIEHAD&url=https%3A%2F%2Fsede.asturias.es%2Fbopa%2Fdisposiciones%2Fepositorio%2FLEGISLACION33%2F66%2F5%2F001U0036W00001.pdf&usg=AOvVaw2HNJkrpb-myzF1Fyg3SpSc>

Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA)*, núm. 299, 29 de diciembre de 2014. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjLl-1mbrxAhX2CWMBHTWJAnoQFjAAegQIAhAD&url=https%3A%2F%2Fsede.asturias.es%2Fbopa%2F2014%2F12%2F29%2F2014-22349.pdf&usg=AOvVaw15plS3eiUZwd94rk-vXYM3>

Decreto 43/2015, de 10 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 (BOPA)*, núm. 150, 30 de junio de 2015. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjyxOq9mbrxAhWM3OAKHTdNBXUQFjACegQIBRAD&url=https%3A%2F%2Fsede.asturias.es%2Fbopa%2F2015%2F06%2F30%2F2015-10785.pdf&usg=AOvVaw33zjMi6TZE6is9OPsuVOJa>

De la Torre, A., Pérez, A. y Buéla G. (2011). Efectos de la música sobre los trastornos de ansiedad. En R. Quevedo y V.J. Quevedo (Eds.), *Situación actual de la psicología clínica: Libro de capítulos del IX Congreso Nacional de Psicología Clínica* (pp.432-435). Asociación Española de Psicología Conductual AEPC.

Del Barrio, A. y Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD de Psicología*, 3(1), 571-576. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>

- Díaz, J.L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud Mental*, 33(6), 543-551.
- Díaz, M.J., Martínez, R., Martín, J. y Falcón L. (2021). *La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España*. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. <https://bit.ly/2TfFvF6>
- Educaweb. (2010). *GR: Herramienta de autoaplicación para la orientación académica y profesional*. Recuperado el 25 de mayo de 2021 de <https://www.educaweb.com/orientacion/intereses-profesionales/>
- Educaweb. (s.f.). *Diccionario de estudios*. Recuperado el 25 de mayo de 2021 de <https://www.educaweb.com/estudios/>
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, (59), 35-49. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170>
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva: Volumen 2*. Desclée de Brouwer S.A. <https://bit.ly/3h3LrKI>
- Fernández, R.A. (coord.). (2008). *Medidas de atención a la diversidad*. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica: Servicio de Alumnado, Participación y Orientación Educativa. <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/2560?show=full>
- Frapolli, G. y Sánchez, M.D. (2005). *Guía de orientación profesional: El futuro en tus manos, haz tu elección profesional sin restricciones*. Instituto de la Mujer de la Región de Murcia. <https://bit.ly/3w318Zj>
- Galindo, O., Rojas, E., Meneses, A., Aguilar, J.L., Álvarez, M.A. y Alvarado, S. (2015). Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad de Beck (BAI) en pacientes con cáncer. *Psicooncología*, 12(1), 51-58. [https://doi.org/10.5209/rev\\_PSIC.2015.v12.n1.48903](https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2015.v12.n1.48903)
- García, R. (2016). Panorama actual de las altas capacidades en España. En J. L. Castejón (coord.), *Psicología y educación: presente y futuro* (pp 2450-2458). ACIPE.
- Gobierno de España, Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2021). *Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a covid-19 para centros educativos en el curso 2020-2021*. <https://bit.ly/3ua66AE>
- Gobierno del Principado de Asturias. *Circular por la que se dictan instrucciones para el curso escolar 2020-2021 para los centros docentes públicos*. Edición 10 de septiembre de 2020. <https://www.educastur.es/-/circular-por-la-que-se-dictan-instrucciones-curso-2020-2021-centros-publicos>
- Goldbeck, L. y Ellerkamp, T. (2012). A randomized controlled trial of multimodal music therapy for children with anxiety disorders. *Journal of Music Therapy*, 49(4), 395-413. <https://doi.org/10.1093/jmt/49.4.395>

- González, F., Estaún, S. y Cladellas, R. (2020). Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto. *Revista Ansiedad y Estrés*, 26(1), 46-51. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.02.001>
- González, G. y Gómez, S. (2019). *Malnutrición, obesidad infantil y derechos de la infancia en España*. UNICEF Comité Español.
- González, J. y García, F.J. (2010). *SOCIOMET: Programa para la realización de estudios sociométricos*. TEA Ediciones. [dl.handle.net/10234/173063](http://dl.handle.net/10234/173063)
- Grañeras, M. y Parras, A. (coord.). (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Editorial CIDE, Servicio.
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de Tesis Digitales de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3302>
- IES Santa Bárbara. (21 de diciembre de 2017). *Nuestro centro*. Recuperado el 26 de mayo de 2021 de <https://alojaweb.educastur.es/en/web/iessantabarbaralangreo/centro>
- IES Santa Bárbara. (2019). *Proyecto Educativo IES Santa Bárbara (2019-20)*. Recuperado el 25 de mayo de 2021 de <https://bit.ly/3w4Xqvy>
- Jauset, J.A. (2008). *Música y neurociencia: la musicoterapia, sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Editorial UOC. <https://bit.ly/3h1xa0U>
- Jiménez, J. y González, J. (2004). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio: Bachillerato y Universidad*. Ediciones La Tierra Hoy S.L.
- Landriscini, N. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *Norte de Salud Mental*, 6(25), 126-129.
- Lavigne, R., Costa, B., Juárez, R., Real, M., Sánchez, M. y Navarro, I. (2021). Consequences of COVID-19 confinement on anxiety, sleep and executive functions of children and adolescents in Spain. *Front Psychol*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565516>
- Lemos, M., Londoño, N.H. y Zapata, J.A. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9(9), 55-69.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Boletín Oficial del Estado (BOE), núm. 106, 04 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Boletín Oficial del Estado (BOE), núm. 340, 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- López, A., Frutos, H. (2011). Cohesión grupal: un estudio observacional de su incidencia en Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 13(3), 397-410.

- Margalef, L. y Arenas, A. (2006). ¿Qué entendemos por innovación educativa? A propósito del desarrollo curricular. *Perspectiva Educativa, Formación de Profesores*, (47), 13-31.
- Marsellach, G. (2005). *Organización del estudio: técnicas de estudio*. <https://bit.ly/3jnYAzA>
- Martínez, P., Pérez, J. y Martínez, M. (2014). Orientación profesional en educación secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(1), 57-71. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.17.1.198841>
- Martín, P. (1999). El sociograma como instrumento que desvela la complejidad. *Empiria: Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, (2), 129-152. <https://doi.org/10.5944/empiria.2.1999.713>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Recuperado el 9 de junio de 2021 de <https://bit.ly/3w1SgQX>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Trastornos de ansiedad o relacionados con el miedo. En *Clasificación Internacional de Enfermedades*, 11ª revisión. Recuperado el 11 de junio de 2021 de <https://bit.ly/3wZsoql>
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzeschi, C. y Espada, J.P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Front Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Orienta2 en Nava. (30 de abril de 2020). *Diseña tu plan de vida*. Recuperado el 25 de mayo de 2021 de <https://bit.ly/3y1NFQg>
- Oriola, S., Gustems, J. y Filella, G. (2018). Agrupaciones musicales juveniles: modelos funcionales para la motivación académica de los adolescentes. *REIRE, Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 11(2), 18-30. <https://doi.org/10.1344/reire2018.11.220577>
- Pardo, A. y Alonso, J. (1990). *Motivar en el aula*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Peña, M.E. y Andreu, J.M. (2012). Distorsiones cognitivas: una revisión sobre sus implicaciones en la conducta agresiva y antisocial. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 12(1), 85-99.
- Pérez, A.M., Rodríguez, A. y Vargas, M.C. (2008). Albert Ellis (1913-2007): Pionero de los modelos mediacionales de intervención. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 16(2), 341-348.
- Pérez, E. (20 de diciembre 2017). *Daylio: crea tu propio diario privado sin tener que escribir ni una palabra*. Xatakandroid. <https://bit.ly/3w3Fkdx>
- Pérez, M., Salinas, F. y Del Olmo, M.J. (2015). Musicoterapia en el aula: estudio sobre su uso en Educación Secundaria Obligatoria. *Pulso: Revista de Educación*, (38), 107-128.

- Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, núm. 45, 21 de febrero de 1996.
- Real Academia Española. (2001). Subrayar. En *Diccionario de la lengua española* (22.<sup>a</sup> ed.). Recuperado en 20 de mayo de 2021, de <https://www.rae.es/drae2001/subrayar>
- Real Academia Española. (2001). Música. En *Diccionario de la lengua española* (22.<sup>a</sup> ed.). Recuperado en 10 de junio de 2021, de <https://www.rae.es/drae2001/m%C3%BAsica>
- Romero, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *REOP: Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(2), 337-354. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.15.num.2.2004.11637>
- Rubio, L. (2018). Apuestas deportivas online: percepción adolescente y regulación publicitaria. *Methadods: Revista de Ciencias Sociales*, 6(1), 139-148. <https://doi.org/10.17502/m.rcs.v6i1.207>
- Ruiz, L. (2014). *El sociograma como instrumento de evaluación del clima del aula* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Pública de Navarra]. Repositorio Institucional de la Universidad de Navarra.
- Sánchez, P. y Cohen, D.S. (2020). Ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Adolescere: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 8(1), 16-27.
- Sociedad Española de Medicina Interna. (s.f.). *Ansiedad*. Recuperado el 22 de mayo de 2021 de <https://bit.ly/3h1NONS>
- Solé, I. y Castells, N. (2011). Estrategias de evaluación psicopedagógica. En E. Martín y I. Solé (Coords), *Orientación educativa: Modelos y estrategias de intervención* (pp. 73-90). Editorial Graó.
- Subdirección General de Estadística y Estudios. (2020). Enseñanzas no universitarias. Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. Curso 2018-2019. Ministerio de Educación y Formación Profesional. Recuperado el 2 de Abril de 2021, de <https://bit.ly/2T8NjbX>
- Urbina, C., López, V. y Cárdenas, J.P. (2018). El uso de sociogramas en la escuela para la mejora de la convivencia: un estudio en escuelas chilenas. *Perfiles Educativos*, 40(160), 83-100. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2018.160.58398>
- Zambrano, M.G., Demera, K.C., López, L.S., Alcívar, N.M. y Barcia, M.F. (2020). Memorización y pensamiento crítico-reflexivo en el desarrollo del aprendizaje. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 474-495. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1294>

# Anexos.

## Anexo 1. Test Sociométrico.

<b>NOMBRE:</b>
<b>CURSO:</b>
<b>GRUPO:</b>
<b>FECHA:</b>

1. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta trabajar?

---

¿Por qué te gusta trabajar con ellos o con ellas?

---

2. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta trabajar?

---

¿Por qué no te gusta trabajar con ellos o con ellas?

---

3. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?

---

¿Por qué te gusta estar con ellos o con ellas?

---

4. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?

---

¿Por qué no te gusta estar con ellos o con ellas?

---

5. ¿Quién es el chico/a de tu clase que destaca por:

1. Tener muchos amigos.....

2. Tener pocos amigos.....

3. Llevarse bien con los profesores.....

4. Llevarse mal con los profesores.....

5. Ser simpático con los compañeros.....

6. Ser antipático con los demás .....
7. Su capacidad para entender a los demás .....
8. No entender a los demás.....
9. Su agresividad.....
10. Su capacidad para resolver conflictos entre compañeros .....
11. Estar dispuesto a ayudar a los demás .....
12. Su falta de comprensión ante la debilidad de los demás.....
13. Saber comunicarse.....
14. Tener problemas para comunicarse.....
15. Ocultar su inseguridad tratando de parecer todo lo contrario .....
16. Sentirse fracasado.....
17. Sentirse superior .....
18. Querer llamar siempre la atención .....
19. Ser inmaduro .....

**Fuente:** Departamento de Educación del Gobierno de Navarra. (s.f.). *Sociograma* [Documento Word]. <https://bit.ly/2UKpGqp>

## Anexo 2. Matriz de sociograma.

ALUMNOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

Fuente: de elaboración propia.

## Anexo 3. Historia de un Herrero.

### HISTORIA DE UN HERRERO

Un herrero del oeste de Badalona (Barcelona) colocó un tejado delgado y metálico sobre su almacén, pero un viento huracanado lo hizo volar y, cuando el herrero lo encontró a unos 400 metros, estaba doblado y retorcido, de tal forma que era imposible de arreglar.

Un amigo y su vecino le dijeron que la Compañía Derbi de motos le pagaría un buen precio por la chatarra y el herrero decidió enviarla para ver cuánto dinero podía conseguir. La embaló en una caja de madera y la envió a Tarragona, comarca del Valle Oriental, poniendo claramente el remitente para que compañía supiera adónde enviar el cheque.

Pasadas once semanas, el herrero no recibió ninguna noticia de la Compañía Derbi. Finalmente, cuando estaba a punto de volverles a escribir para ver qué había pasado, recibió un correo de la Derbi que decía: “No sabemos qué demonios le ha pasado a su moto, pero la tendremos reparada para el día 20 del mes que viene”.



ASPECTOS IMPORTANTES	Participante 1	Participante 2	Participante 3
1. Herrero.			
2. Oeste de Badalona.			
3. Tejado metálico.			
4. Viento huracanado lo hizo volar.			
5. 400 metros.			
6. Doblado y retorcido.			
7. Un amigo y un vecino.			
8. Compañía Derbi.			
9. Cuánto dinero podría obtener.			
10. Caja de madera.			
11. La envió a Badalona.			
12. Del Valle Oriental.			
13. Pone claramente al remitente.			
14. Para enviar el cheque.			
15. 11 semanas.			
16. No recibió noticias.			
17. Recibió un correo.			
18. No saben que le ha pasado a la moto.			
19. Reparada para el día 20 del mes que viene.			
TOTALES			

**Fuente:** Santos, R. (2012). *Atención a la diversidad y habilidades socio-emocionales* [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Zaragoza]. ZAGUAN, Repositorio Institucional de Documentos de la Universidad de Zaragoza.

### Anexo 4. Respeto y acepto.

DESARROLLO

- Cita cuales son las tres cualidades que más te gustan en los demás  

- Cita cuatro cualidades más importantes que ves en tus compañeros  

- Cita cuales son los calificativos negativos más frecuentes que se den en clase  

- Cita tres calificativos positivos que te gustan y que se deberían utilizar en clase  


Fuente: modelo observado en las prácticas (2021).



Universidad de Oviedo <i>Universidá d'Oviéu</i> University of Oviedo	

Cualidades que más gustan a los alumnos en los demás son

Cualidades más importantes que se ven en los compañeros de clase son


Calificativos negativos más frecuentes que se usan en clase son


Toda la clase debe acordar una relación de cinco calificativos positivos de entre los que les gusten para que se utilicen en clase


Durante una semana se debe utilizar por todos, el máximo de veces, los calificativos positivos y es forzándose en no utilizar los calificativos negativos. Para esto se designan 3 jueces que tomen nota. El periodo se puede alargar hasta 2 o 3 semanas.


Transcurrido el periodo, si alguien incumple el acuerdo debe ser obligado por parte del tutor o tutora a que justifique su actitud delante de la clase, sobre todo, cuando utilice los calificativos negativos

## Anexo 5. Cuestionario de satisfacción.

¡Buenos días! El cuestionario con el que te encuentras pretende conocer tu grado de satisfacción con el taller que recibisteis las últimas sesiones de tutoría. Es una encuesta anónima, únicamente tendrás que marcar tu género y curso, por lo que se ruega que contestes con total sinceridad, puesto que tus respuestas nos servirán para mejorar las sesiones impartidas de cara a otros cursos académicos.

**¡Muchas gracias por tu colaboración!**

Género:

Curso y grupo:

Valora del 1 al 4 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente

leyenda:

1	Nada de acuerdo	2	Poco de acuerdo	3	Bastante de acuerdo	4	Muy de acuerdo
---	-----------------	---	-----------------	---	---------------------	---	----------------

	1	2	3	4
1. El taller ha sido interesante.				
2. Lo que hemos trabajado en el taller es importante.				
3. Mi grupo (aula) necesitaba un taller como este.				
4. Las sesiones y los objetivos de cada una como sus contenidos han sido explicados con claridad.				
5. Las actividades han sido dinámicas y he podido participar.				
6. Las actividades me han parecido interesantes.				
7. He aprendido la importancia de escuchar a los compañeros/as.				
8. He notado cambios en el aula tras la realización del taller.				
9. Nuestra relación con los profesores ha mejorado desde la realización del taller.				
10. Recomendaría este taller a los compañeros de otros grupos.				

Fuente: de elaboración propia.

## Anexo 6. Listado de Control.

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Siempre
Manifiestan actitud de escucha activa					
Respetan los turnos de palabra					
Hay faltas de respeto entre compañeros					
Hay faltas de respeto hacia profesores					
Muestran responsabilidad en sus actos					
Trabajan en equipo					
Cuidan los materiales y el mobiliario					
Muestran motivación hacia el aprendizaje					
Muestran iniciativa					
Realizan las tareas que el profesor manda para casa					

Fuente: de elaboración propia.

## Anexo 7. Cuestionario sobre violencia de género.

1. Lo que ocurre dentro de una pareja es asunto privado, nadie tiene derecho a meterse. El maltrato es un tema privado de cada pareja, es su forma de llevar la relación y no debemos intervenir.
  - a. Verdadero.
  - b. Falso.
2. Un hombre no maltrata porque sí, ella debió hacer algo para enfadarle.
  - a. Verdadero.
  - b. Falso.
3. Si una mujer es maltratada continuamente también es culpa suya por seguir con él y no dejarlo.

- a. Verdadero.
  - b. Falso.
4. Si tenéis hijos/as en común, los posibles maltratos no deben ser excusa para dejar la relación por el bien de los niños o niñas.
    - a. Verdadero.
    - b. Falso.
  5. Los hombres que maltratan siempre son hombres que tienen problemas con alcohol u otras drogas. Las personas sin estos problemas no maltratan.
    - a. Verdadero.
    - b. Falso.
  6. Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza.
    - a. Verdadero.
    - b. Falso.
  7. A las chicas les gustan los chicos malos, duros y violentos.
    - a. Verdadero.
    - b. Falso.
  8. Los celos son buenos en una pareja.
    - a. Verdadero.
    - b. Falso.
  9. La violencia contra las mujeres no es para tanto. Son casos muy aislados y puntuales. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca mucho más común de lo que en realidad es.
    - a. Verdadero.
    - b. Falso.
  10. Los hombres también son víctimas de violencia de género y nadie piensa en ellos.
    - a. Verdadero.
    - b. Falso.

**Fuente:** De la Peña, E.M. (2007). *Fórmulas para la igualdad nº5: Violencia de Género*. Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato, Fundación Mujeres.

Anexo 8. Profesiones.

Lista para los participantes

Cocinero  
Amo de casa  
Secretario  
Dependiente de tienda de ropa  
Cajero  
Enfermero  
Bailarín  
Canguro  
Azafato  
Limpiador



Lista para las participantes

Mecánica  
Contable  
Director de banco  
Electricista  
Carpintera  
Soldadora  
Ingeniera  
Pescadora  
Barrendera

Fuente: dinámica grupal observada durante el periodo de prácticas.

## Anexo 9. Mensajes subliminales.

A continuación, se os muestran una serie de imágenes publicitarias de marcas conocidas. Debéis observarlas y responder a las preguntas.





Fuente: de elaboración propia.

Preguntas para reflexionar sobre las imágenes.

1. En la siguiente tabla aparecen una serie de categorías según el tipo de publicidad. De las imágenes vistas anteriormente, ¿a qué podría pertenecer cada una? (individual)

<b>Violencia de género</b>	<b>Cuerpo como reclamo</b>
<b>Superioridad del hombre</b>	<b>Ridículo</b>
<b>Menosprecio</b>	<b>Asignar/negar capacidades</b>
<b>Objeto sexual</b>	<b>Confrontar ambos sexos</b>
<b>Belleza irreal</b>	<b>Estereotipar</b>

2. ¿Qué os parecen los prototipos de hombres y mujeres que aparecen en los anuncios? ¿Se corresponden a la realidad?
3. En las imágenes que aparece un texto o palabra ¿creéis que tiene un doble sentido o un mensaje subliminal? ¿Cuál?
4. ¿Creéis que esta publicidad funciona? ¿Por qué?

## Anexo 10. Lectura.

**TRES AMIGOS**

En un bolsillo llevé a casa un mochuelito y, con cierta zozobra, lo presenté a la familia. En contra de lo esperado, halló una aprobación sin reservas y nadie se opuso a que se quedara. Fijó su residencia en un cestillo colocado en mi estudio y, tras mucha discusión, le impusimos el nombre de Ulises. Desde el primer momento dio muestras de ser un ave de mucho carácter, que no admitía bromas. Aunque cabía cómodamente en una taza, no se dejaba amilantar y parecía dispuesto a atacar a cualquiera, sin distinción de tamaño. Ya que teníamos que compartir la misma habitación, pensé que estaría bien que él y Roger hicieran buenas migas. Para ello, y tan pronto como Ulises estuvo instalado, llevé a cabo la presentación: puse al ave en el suelo y mandé al perro que se acercara y fuera amigo suyo. Roger tomaba con filosofía la obligación de confraternizar con mis diversos protegidos, así que imitando los andares de un mochuelo, echó a andar. Meneando el rabo en señal de buena voluntad, se aproximó a Ulises, que le aguardaba encogido con cara de pocos amigos y mirada furibunda. El avance de Roger se hizo más cauteloso. Ulises siguió mirándolo como si quisiera hipnotizarlo. Roger se detuvo, dejó caer las orejas, trocó su meneo de rabo por una débil oscilación y se volvió hacia mí pidiendo consejo. Yo le ordené severamente que insistiera en sus propuestas de amistad. Roger miró con nerviosismo al pájaro y luego, haciéndose el despistado, pasó de largo,

con la intención de acercársele por la espalda. Pero también Ulises giró la cabeza, sin apartar la vista del perro. Roger, que no conocía animal alguno capaz de mirar hacia atrás sin cambiar de postura, se quedó perplejo. Después de pensarlo un momento, decidí emplear la técnica del retozo juguetón. Echó la tripa al suelo, metió la cabeza entre las patas y reptó lentamente hacia el autillo, gimiendo bajito y moviendo el rabo con indolencia. Ulises permanecía como disecado.



Roger, que había logrado avanzar bastante tumbado sobre la tripa, cometió entonces un error fatal: estirando la cara peluda, olisqueó enérgicamente al ave. La paciencia de Ulises no llegaba al extremo de dejarse olfatear por un perro cubierto de greñas. Consideró, pues, llegado el momento de leerle la cartilla a aquel adefesio sin alas. Bajó los párpados, chascó el pico, brincó en el aire y aterrizó limpiamente en el hocico del perro, clavando sus garras afiladas en la negra nariz. Roger, con un alarido de dolor, se sacudió el pájaro y corrió a refugiarse debajo de la mesa, de donde no hubo fuerza humana capaz de sacarlo hasta ver a Ulises confinado en su cestillo.

Comprendo lo que leo.

**1. Escribe lo que sepas de Ulises y Roger. Puedes agrupar los datos en fichas, del siguiente modo:**

**ULISES**

Clase de animal:

---

---

Rasgos físicos:

---

---

Carácter:

---

---

Acciones:

---

---

**ROGER**

Clase de animal:

---

---

Rasgos físicos:

---

---

Carácter:

---

---

Acciones:

---

---

**2. Clasifica estas acciones que realizan los personajes:**

- Menear el rabo.
- Chascar el pico.
- Imitar los andares del otro.
- Clavar las garras.
- Poner mirada furibunda.
- Retozar y jugar

**Gestos de amistad**

---

---

---

**Gestos de enemistad**

---

---

---

**3. Reflexiona y contesta.**

- ¿Por qué crees que Ulises fue tan arisco y violento con Roger?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Por qué crees que Ulises se hizo al fin amigo de Roger?

**4. Explica el significado de la expresión hacer buenas migas y cita el nombre de dos personas con las que tú hagas buenas migas.**

**Fuente:** Santillana Educación, S.L. (2016). *Lengua y literatura 2º ESO*. Santillana Educación, S.L.

## Anexo 11. Subrayado.

### Texto 1.

#### -La Segunda República Española-

La Segunda República nació entre vítores de un pueblo que ansiaba reformas que mejoraran sus condiciones de vida, y murió de forma violenta a manos de los sectores más reaccionarios del país: el ejército, la Iglesia y las clases terratenientes, que se negaban a perder sus privilegios y recelaban de un pueblo cada vez más radicalizado que amenazaba con escorarse hacia la revolución obrera. Al final, tres años de sangrienta guerra pusieron fin al experimento progresista de la Segunda República, y dieron paso a casi cuarenta años de totalitarismo bajo la dictadura de los vencedores, personificada en el general Francisco Franco.

**Fuente:** Junta de Andalucía. (s.f.). *Educación para personas adultas. Nivel II*. <https://bit.ly/3h5boJT>

### Texto 2.

#### -La pintura Barroca en España-

Entre los artistas más importantes del barroco español tenemos que destacar a Zurbarán, que fue un pintor extremeño que trabajó mucho para Sevilla y cuyas obras estaban llenas de simplicidad, dentro de la órbita del tenebrismo, tratando sobre todo los temas religiosos, aunque también tendrá temas sobre naturalezas muertas o los también conocidos como bodegones.

Con sus obras pretendía conmover siempre desde el reposo y la sencillez. Algunas de sus obras más destacadas son *El milagro de San Hugo en el refectorio de los cartujos* y el conjunto religioso de las *Santas mártires*.

Murillo es otra de las figuras notables de este siglo de oro. Su principal cliente fue la iglesia de ahí que la mayoría de las obras sean de temática religiosa. Algunas de sus obras más famosas son *la Inmaculada Concepción* y las numerosas obras en las que está presente la temática infantil como lo son *Niños comiendo uva y melón*, *niños de la Concha...*

**Fuente:** Moreno, J. (23 de agosto de 2017). *Arte barroco en España: resumen*. Un profesor. <https://bit.ly/2UKq885>

## Anexo 12. Test alumnado.

**CUESTIONARIO**

A continuación, te vas a encontrar con un cuestionario que pretende valorar el grado de motivación que posees hacia los estudios y, sobre todo, que planes de futuro tienes. Antes de comenzar indica el sexo y el curso y grupo al que perteneces.

Sexo:

Curso y grupo:

Valora de 1 a 5 según tu acuerdo con cada una de las preguntas, siguiendo la siguiente leyenda:

1	Siempre	2	Casi siempre	3	Algunas veces	4	Casi nunca	5	Nunca
---	---------	---	--------------	---	---------------	---	------------	---	-------

	1	2	3	4	5
Tengo interés por aprender cosas nuevas					
Pienso que estudiar me ayuda a comprender la vida y la sociedad					
Tengo buenas cualidades para estudiar					
Creo que soy un buen alumno/a					
Estudio únicamente lo que sé que me van a preguntar en el examen					
Siento que, en ocasiones, no valgo para estudiar					
Mi mayor miedo es no titular en bachillerato					
Prefiero realizar estudios superiores sencillos por miedo al fracaso					
Considero que estudiar facilita la inserción laboral					
Pongo mucho interés en lo que hacemos en clase					
Estudio para ser valorado positivamente por parte de mis padres					
Estudio para ser valorado positivamente por parte de los profesores/as					



7. El interés en estudiar algo específico es debido a:
  - a. La remuneración económica
  - b. Porque es mi vocación
  - c. Por tener un título superior
  - d. Por presión familiar
  - e. Otro:
  
8. ¿Conoces las diferentes vías para acceder a la universidad sin realizar la EBAU?
  - a. Si
  - b. No
  - c. No lo tengo muy claro
  
9. ¿Conoces las diferentes vías para acceder a la universidad sin terminar bachillerato?
  - a. Si
  - b. No
  - c. No lo tengo muy claro

**Fuente: de elaboración propia.**

## Anexo 13. Test alumnado.

**CUESTIONARIO**

A continuación, te vas a encontrar con un cuestionario que pretende valorar tu grado de satisfacción con la orientación académica y profesional recibida. Por favor, sé lo más sincero/a posible, tu respuesta servirá para mejorar las sesiones. ¡Muchas gracias!

Sexo:

Curso y grupo:

Valora de 1 a 5 según tu acuerdo con cada una de las preguntas, siguiendo la siguiente leyenda:

1	Siempre	2	Casi siempre	3	Algunas veces	4	Casi nunca	5	Nunca
---	---------	---	--------------	---	---------------	---	------------	---	-------

	1	2	3	4	5
Considero que estas orientaciones son útiles para mi futuro.					
Esta charla ha aumentado mi motivación hacia el estudio al conocer diferentes vías de acceso a estudios superiores.					
Los diferentes itinerarios para acceder a estudios superiores han sido bien explicados.					
Me siento más seguro/a sobre qué hacer en un futuro.					
Ahora mismo podría tomar una decisión con mayor seguridad sobre mis estudios superiores					
Considero que las sesiones de tutoría deberían orientarse en mayor medida a charlas de este tipo.					
Tengo claro qué asignaturas tengo que escoger el año que viene en base a mis planes de futuro.					
Me siento más motivado hacia mis estudios que antes de comenzar la sesión.					
Me gustaría demostrarme a mí mismo que valgo para esto (estudios).					
Me gustaría demostrarles a mis padres que valgo para esto (estudios).					

Tras las orientaciones, me siento capacitado para escoger libremente aquellos estudios que deseo cursar.					
--	--	--	--	--	--

1. ¿Te habían explicado alguna vez los diferentes itinerarios para acceder a estudios superiores?
  - a. Si
  - b. No
  
2. ¿Crees que estas charlas deberían ofrecerse también en 4º de la ESO?
  - a. Si
  - b. No
  
3. ¿Te han servido las sesiones de cara a tu futuro académico?
  - a. Si
  - b. No
  
4. ¿Tras las orientaciones recibidas, te han surgido nuevas posibilidades de estudio que antes no contemplabas?
  - a. Si
  - b. No
  
5. ¿Cómo valoras las sesiones recibidas? ¿Consideras que debemos profundizar en algo más? ¿Hay algo que te hubiera gustado escuchar que no mencionamos?

Fuente: de elaboración propia.

## Anexo 14. La pelota caliente.

1. ¿Qué serie es tu favorita y cual me recomendarías?
2. ¿Cómo describirías tu personalidad?
3. ¿Crees que el *bullying* es un problema en este centro?
4. ¿Qué es lo que cambiarías de ti mismo?
5. ¿Cuál crees que es tu ideología?
6. ¿Qué es lo que más te gusta de ti? Y ¿lo que menos?
7. ¿Crees que encajas bien en tu generación?
8. ¿Cuál es tu grupo de música favorito?
9. ¿Qué crees que los adultos no entienden de los adolescentes?
10. Descríbete en 5 palabras o menos.
11. Si pudieras cambiar algo de esta aula ¿qué sería?
12. ¿Qué es lo más importante que has aprendido en tu vida?
13. ¿Cuál es tu vocación?
14. ¿Qué es lo que más echas de menos en tu vida?
15. ¿Qué 3 consejos le darías a alguien?
16. Explica con tus palabras el significado de amor.
17. ¿El dinero compra la felicidad? ¿Por qué?
18. ¿Si viajaras 3 años atrás cambiarías algo?
19. ¿Cuál es tu mayor miedo?
20. Describe como sería tu vida ideal. ¿Crees que lo conseguirás?

Fuente: dinámica observada en el periodo de prácticas.

## Anexo 15. Distorsiones cognitivas.

A continuación, te presento los 15 tipos de Distorsiones cognitivas y un ejemplo de cada una, debes indicar la frecuencia con la que estos pensamientos están presentes en tu vida cotidiana.

Distorsión cognitiva	Ejemplo	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces
Abstracción selectiva	Has tenido un día genial, pero se te han caído 5 euros. Te sientes enfadado por esos 5 euros y no alegre por el día que has tenido.			
Pensamiento dicotómico	Suspendes un examen y el pensamiento que tienes es “no sirvo para estudiar”.			
Sobre generalización	El chico/a que te gusta te dice que no y piensas “nunca tendré novio/a, estaré siempre solo/a”.			
Interpretación del pensamiento	Alguien te mira y piensas que es por algo negativo.			
Visión catastrófica	Ves una noticia negativa en el telediario y lo que piensas es que te pasará a ti.			
Personalización	Cuando la profesora dice que las notas son bajas pienso que habla de mí.			
Falacia de control	Me siento el responsable de los males que les pasa a la gente de mi alrededor.			
Falacia de justicia	Cuando suspendes un examen consideras injusto que te hayan suspendido.			
Razonamiento emocional	Si alguien está enfadado es porque lo estoy/estamos enfadando.			
Falacia de cambio	Cuando estás enfadado con un amigo/a tu postura es “si el/ella cambiase entonces yo podría...”.			
Etiquetación	A veces globalizo y etiqueto según estereotipos, por ejemplo, los médicos son buenas personas, los que estudian mucho son unos “pringaos”, todos los profesores son unos mandones, etc.			
Culpabilidad	¿Te identificas con alguna?: - Cuando hay un problema la culpa suele ser siempre mía.			

	- Suspendo porque algunos profesores quieren que suspenda.			
Los deberías	<p>¿Te identificas con alguna?:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debería ser un buen estudiante, sacar buenas notas y no cometer errores.</li> <li>- En los trabajos grupales deberían hacerme caso para sacar buena nota.</li> </ul>			
Tener razón	“No me gusta discutir, pero cuando lo hago es porque tengo razón siempre”.			
Falacia de recompensa divina	“Muchas veces hago cosas que no me gustan porque sé que algún día se me recompensará”.			

**Tabla:** Chacón, M.J. (2016). *Distorsiones cognitivas que presentan las adolescentes embarazadas por abandono de sus parejas que asisten a la Unidad Metropolitana de Salud Sur (UMSS)* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7158>

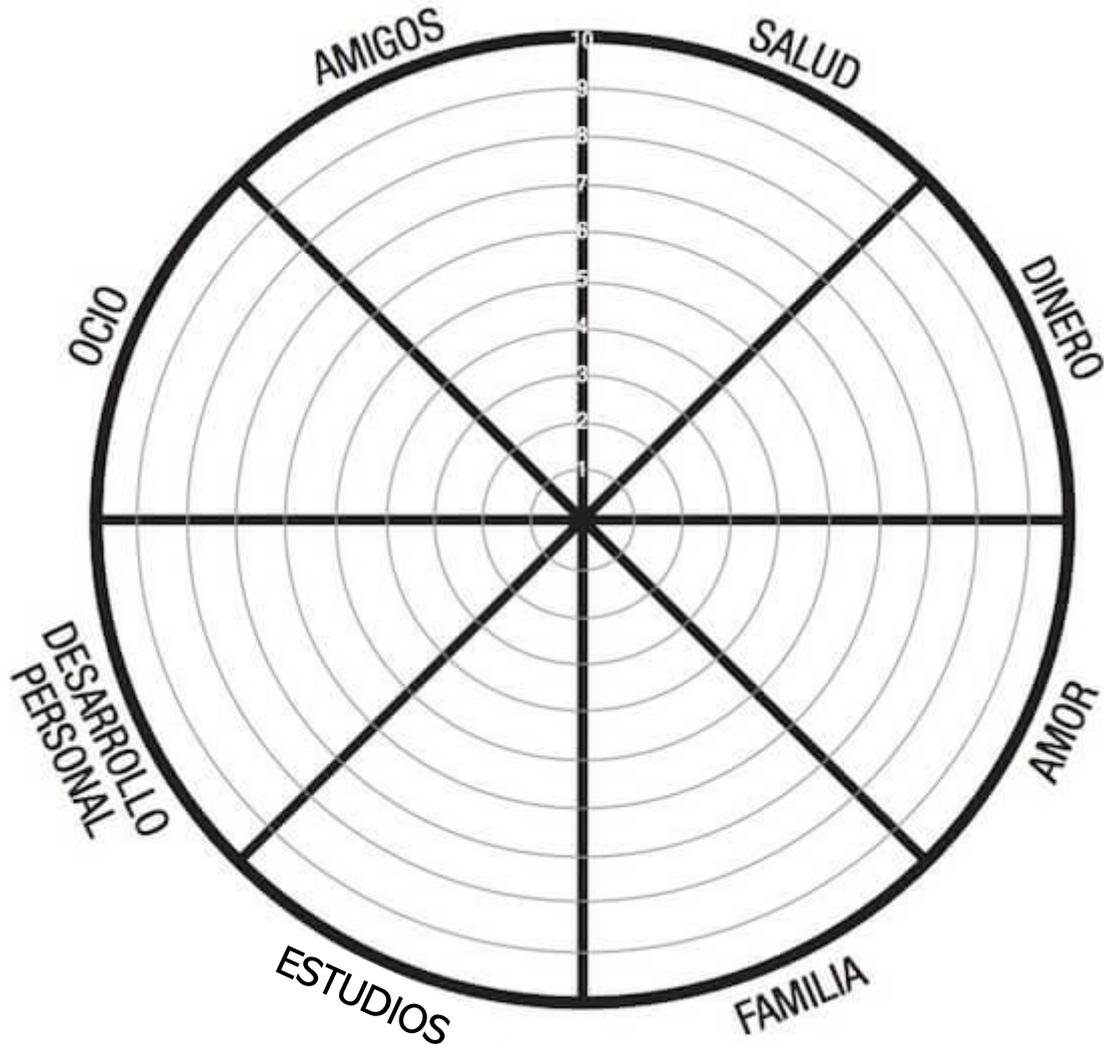
## Anexo 16. Ideas irracionales.

A continuación, te presento las 11 ideas irracionales de Albert Ellis. Debes indicar como de acuerdo estás con cada una de las afirmaciones.

Ideas irracionales	Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo
Tengo la necesidad de ser amado/a y aceptado/a por toda la gente que sea importante para mí.				
Tengo que ser totalmente competente, adecuado/a y capaz de lograr cualquier cosa para considerarme como una persona valiosa.				
Cuando la gente actúa de manera ofensiva e injusta, deben ser severamente castigados y penalizados.				
Es algo horrible que las cosas no salgan tan bien como deseo que ocurran.				
La infelicidad se origina por causas externas y yo tengo poca capacidad para controlar o cambiar mis sentimientos.				
Si algo parece peligroso o temible, tengo que estar preocupado por ello y evitarlo siempre.				
Es más fácil evitar afrontar ciertas dificultades y responsabilidades de la vida que buscar formas diferentes de afrontarlas.				
Es mejor depender de alguien que de sí mismo, tener siempre cerca a alguien más fuerte en quien poder confiar.				
La experiencia de situaciones ya vividas determina mi conducta actual, no puedo olvidar nunca la influencia del pasado.				
Los problemas y situaciones de los demás es algo por lo que suelo estar muy preocupado/a.				
Siempre existe una solución perfecta y concreta para mis problemas, y si no encuentro esa solución puede significar algo desastroso.				

**Fuente:** Navas, J.J. (1981). Terapia racional-emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 75-83.

## Anexo 17. La rueda de la vida.



Fuente: Alabau, I. (29 de octubre de 2019). *La rueda de la vida: qué es y para qué sirve*. Psicología-Online.  
<https://bit.ly/3y608CE>

## Anexo 18. Cuestionario para docentes.

Figura 9.

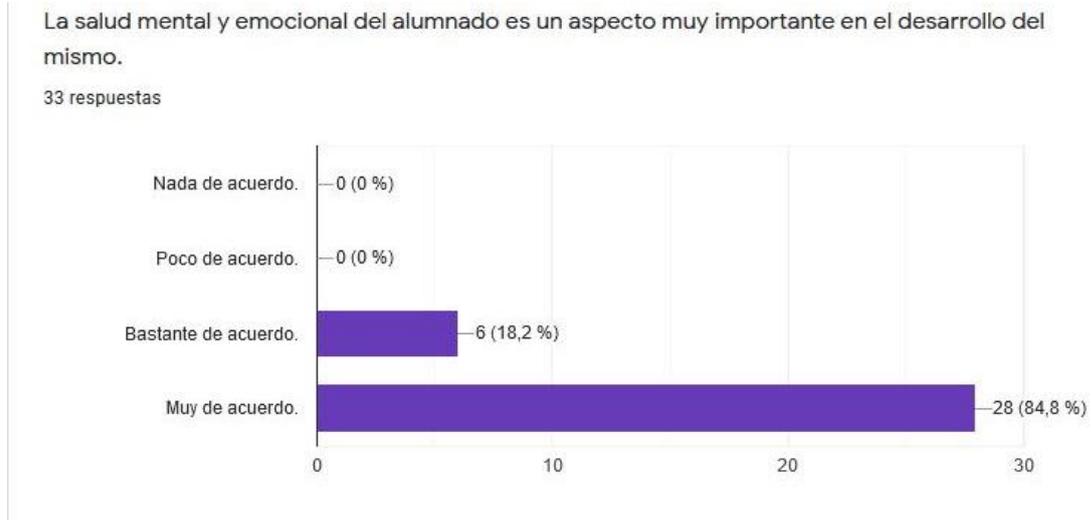


Figura 10.

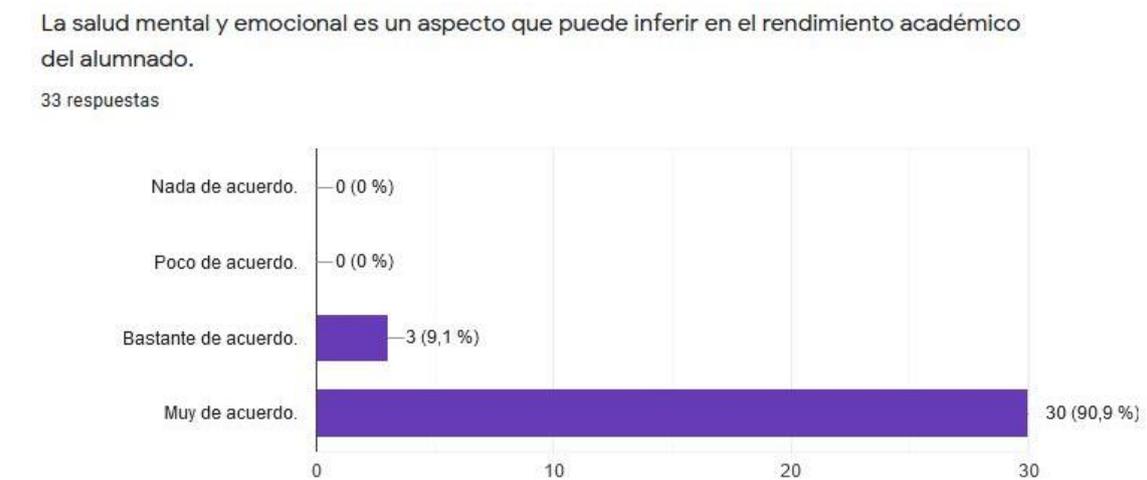


Figura 11.

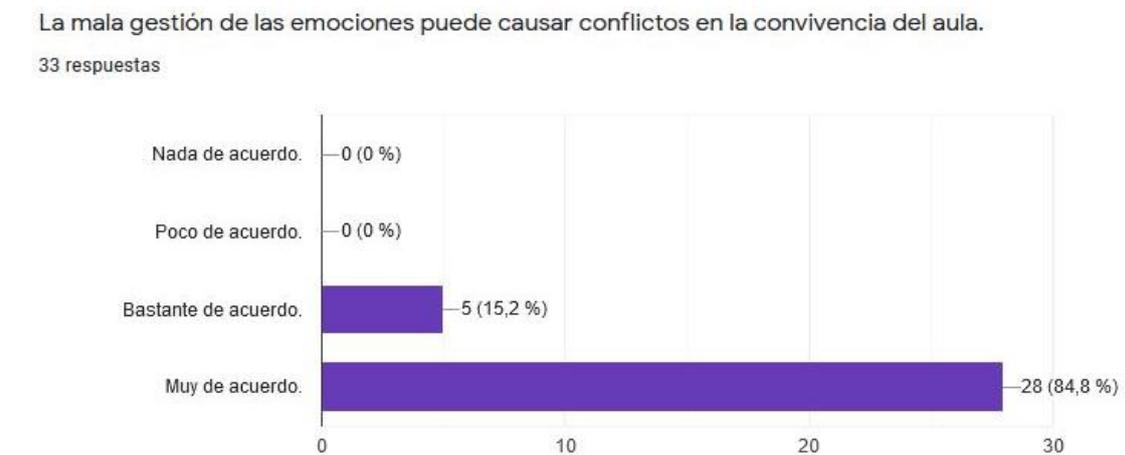


Figura 12.

La salud mental y emocional del alumnado se tiene en cuenta en las leyes educativas españolas.

33 respuestas

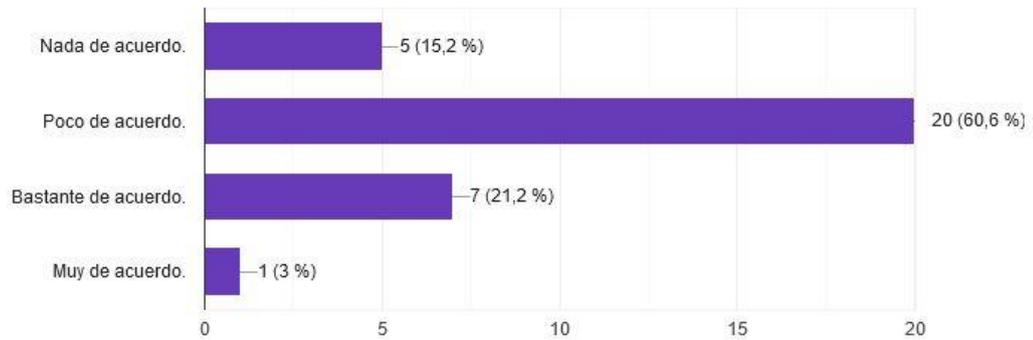


Figura 13.

La situación sanitaria ha afectado a la salud mental y emocional del alumnado.

33 respuestas

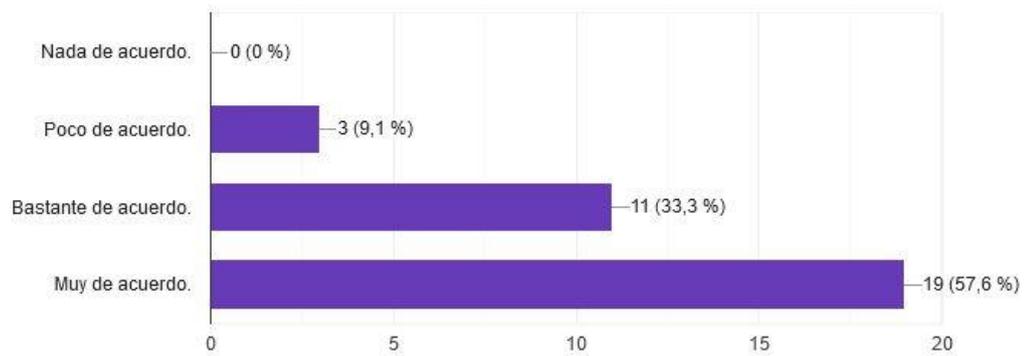


Figura 14.

El alumnado sabe identificar posibles síntomas de ansiedad, depresión o estrés.

33 respuestas

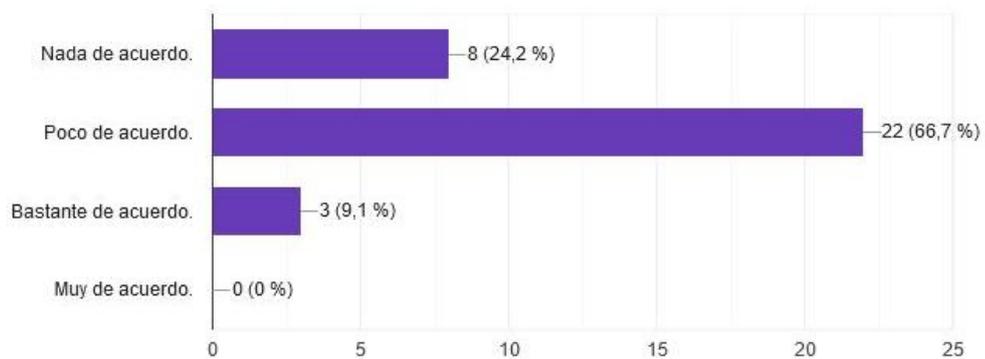


Figura 15.

El alumnado posee estrategias para controlar situaciones de ansiedad, depresión o estrés.

33 respuestas

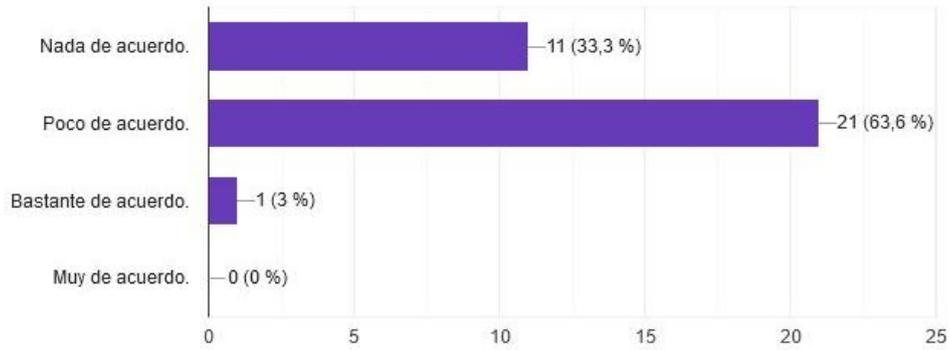
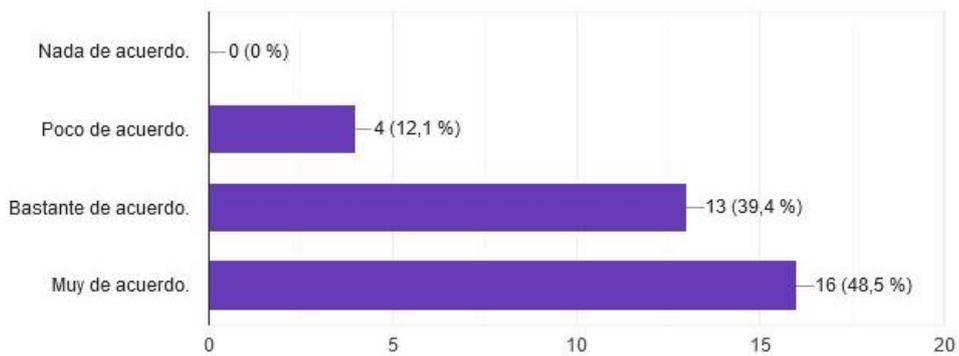


Figura 16.

Considero necesario que desde el centro se implemente una actuación enfocada a trabajar la salud mental y emocional de los alumnos.

33 respuestas



## Anexo 19. Modelo de diario de campo.

<b>DIARIO DE CAMPO</b>	
Fecha:	
Grupo:	
Sesión:	
<b>DESARROLLO</b>	<b>PERCEPCIONES</b>
<b>ACTITUDES</b>	<b>PROBLEMAS SURGIDOS</b>

Fuente: modelo utilizado en el centro de prácticas.

## Anexo 20. Cuestionario de satisfacción para el alumnado.

Muchas gracias por vuestro compromiso y actitud durante todas las sesiones del proyecto “Un sonido en la oscuridad”. A continuación, os presentamos un cuestionario para que valoréis como ha sido vuestra experiencia durante las sesiones. Para ello tendréis que responder como de acuerdo estáis con las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Nada de acuerdo	2	Poco de acuerdo	3	Bastante de acuerdo	4	Muy de acuerdo
---	-----------------	---	-----------------	---	---------------------	---	----------------

	1	2	3	4
1. Las sesiones recibidas han sido interesantes.				
2. Los contenidos de las sesiones han respondido a mis necesidades.				
3. Todas las sesiones son importantes, no sobra ninguna.				
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.				
5. La información trabajada era nueva para mí.				
6. Comprendo lo que es la ansiedad.				
7. Comprendo los síntomas de la ansiedad y como pueden afectarme.				
8. Tras esta actuación puedo identificar los síntomas de ansiedad mejor.				
9. Se cómo actuar en una situación de ansiedad.				
10. Desconocía los beneficios de la música en la salud mental.				
11. La relación entre compañeros en el aula ha mejorado.				
12. El espacio utilizado ha sido el idóneo para las sesiones.				
13. Los materiales que hemos utilizado encajaban perfectamente con lo que trabajamos.				
14. He notado un cambio en mi interior tras este proyecto.				
15. Las sesiones eran motivantes y atractivas.				

16. Las sesiones me han parecido innovadoras, diferentes a lo que solemos trabajar en el horario de tutoría.				
17. Me he sentido cómodo con los profesionales que han acudido al aula.				
18. Si las sesiones hubieran sido optativas hubiera acudido igualmente a ellas.				
19. Considero que esta actuación la deberían realizar todos los cursos debido a su importancia y atractivo.				
20. Se han satisfecho mis expectativas iniciales.				

Fuente: elaboración propia.

Comentario personal acerca del proyecto:

## Anexo 21. Cuestionario de satisfacción para docentes.

Muchas gracias por su colaboración en el proyecto “Un sonido en la oscuridad”. Nos gustaría conocer tu opinión sobre las sesiones que se han llevado a cabo y el proyecto en general. Para ello tendréis que responder como de acuerdo estáis con las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Nada de acuerdo	2	Poco de acuerdo	3	Bastante de acuerdo	4	Muy de acuerdo
---	-----------------	---	-----------------	---	---------------------	---	----------------

	1	2	3	4
1. Las sesiones impartidas han sido interesantes.				
2. Los contenidos de las sesiones han estado ajustadas a las necesidades detectadas.				
3. Todas las sesiones son importantes, no sobra ninguna.				
4. Los contenidos han sido explicados con claridad por parte del orientador y de los profesionales de los Adioses.				
5. Considero que los estudiantes comprenden mejor lo que es la ansiedad.				
6. Considero que los estudiantes saben identificar mejor los síntomas de la ansiedad y como pueden afectarles.				
7. Tras esta actuación los estudiantes pueden identificar los síntomas de ansiedad de manera más eficaz.				
8. Las sesiones han ofrecido a los alumnos recursos para contrarrestar y anticipar los síntomas de ansiedad.				
9. Desconocía los beneficios de la música en la salud mental.				
10. El clima del aula ha mejorado tras las sesiones.				
11. El espacio utilizado ha sido el idóneo para las sesiones.				
12. Los materiales que se han utilizado encajaban perfectamente con lo que se trabajó en las sesiones.				
13. Las sesiones eran motivantes y atractivas.				
14. Las sesiones han sido innovadoras, diferentes a lo que se suele trabajar en el horario de tutoría.				

15. La colaboración los profesionales de los Adioses ha sido sencilla y productiva.				
16. Considero que esta actuación se debería repetir los cursos siguientes.				
17. Se han satisfecho las expectativas iniciales.				
18. En definitiva, como docente también he aprendido mucho de estas sesiones.				

**Fuente: elaboración propia.**

Comentario personal acerca del proyecto:

--

