



Universidad de Oviedo

**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

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

**Ansiedad en las aulas de secundaria: una  
propuesta de intervención**

**Anxiety in high school's classrooms: an  
intervention proposal**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

Autora: M<sup>a</sup> Verónica Martínez Fernández

Tutor: Joaquín Lorenzo Burguera Condon

Junio 2023



## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>1. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Proyecto de innovación educativa “Ansiedad en las aulas”.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Diagnóstico inicial.....</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Justificación y objetivos.....</b>	<b>24</b>
<b>2.3. Marco teórico.....</b>	<b>25</b>
<b>2.3.1. Conceptualización Ansiedad.....</b>	<b>25</b>
<b>2.3.2. Tipos de trastornos de ansiedad.....</b>	<b>26</b>
<b>2.3.3. Causas y factores de riesgo.....</b>	<b>28</b>
<b>2.3.4. Síntomas.....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.5. Diagnóstico.....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.6. Prevención y tratamiento.....</b>	<b>30</b>
<b>2.4. Desarrollo: plan de actividades, agentes, materiales y recursos, cronograma.....</b>	<b>31</b>
<b>2.5. Evaluación y seguimiento.....</b>	<b>39</b>
<b>3. Propuesta innovadora de programa anual de actuación para un departamento de orientación educativa.....</b>	<b>40</b>
<b>3.1. Objetivos generales del programa de actuación.....</b>	<b>41</b>
<b>3.2. Organización interna del Departamento y coordinación externa con otros agentes y servicios comunitarios.....</b>	<b>42</b>
<b>3.3. Actuaciones y su temporalización que tengan en cuenta los tres ámbitos de actuación.....</b>	<b>43</b>
<b>3.3.1. Programa de Atención a la Diversidad.....</b>	<b>49</b>
<b>3.3.2. Programa de Acción Tutorial.....</b>	<b>63</b>
<b>3.3.3. Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera.....</b>	<b>75</b>



<b>3.4. Evaluación del programa anual de actuación del Departamento.....</b>	<b>89</b>
<b>4. Conclusiones.....</b>	<b>90</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>93</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>98</b>
<b>Anexo I Preguntas Escala Ansiedad Estado.....</b>	<b>98</b>
<b>Anexo II Preguntas Escala Ansiedad Rasgo.....</b>	<b>99</b>
<b>Anexo III Gráficas Puntuaciones Directas.....</b>	<b>100</b>
<b>Anexo IV Baremos Prueba STAIC.....</b>	<b>104</b>
<b>Anexo V Tablas de Equivalencias Puntuaciones Directas-Percentiles.....</b>	<b>105</b>
<b>Anexo VI Pruebas realizadas con SPSS.....</b>	<b>109</b>
<b>Anexo VII Sesión 1 “Ansiedad en las aulas: presentación”.....</b>	<b>114</b>
<b>Anexo VIII Cuestionario de satisfacción Sesión 1 Ansiedad.....</b>	<b>128</b>
<b>Anexo IX Presentación actuación “Lo que queda por lograr”.....</b>	<b>129</b>
<b>Anexo X Cuestionario de satisfacción actuación “Lo que queda por lograr”.....</b>	<b>138</b>
<b>Anexo XI Cuestionario de orientación académica y profesional.....</b>	<b>141</b>
<b>Anexo XII Tarea creación Marca Personal.....</b>	<b>142</b>
<b>Anexo XIII Cuestionario de satisfacción actuación “Orientación académica y profesional con el alumnado de Bachillerato”.....</b>	<b>143</b>



## Resumen

El presente Trabajo Fin de Máster se compone de tres partes: una reflexión sobre los conocimientos y competencias adquiridas a lo largo del curso, un Proyecto de Innovación Educativa destinado a prevenir y reducir el nivel de ansiedad en las aulas, y una Programación Anual de Actuación diseñada para el Departamento de Orientación del centro en el que se han desarrollado las prácticas.

La reflexión plasma los aprendizajes adquiridos a través de las diferentes asignaturas y las prácticas externas realizadas en un Instituto de Educación Secundaria.

El proyecto de innovación educativa parte de una evaluación de necesidades realizada a través de aplicación de la prueba STAIC (Spielberger, 1989) a 86 alumnos/as de segundo y tercero de la ESO. En ella, se obtienen niveles muy elevados de ansiedad, especialmente en las chicas, por lo que se propone un programa destinado a la prevención y reducción de la ansiedad en las aulas. Este programa incluye diversas técnicas y estrategias para combatir la ansiedad con el fin de contribuir a mejorar la salud mental del alumnado.

Y, por último, el Programa Anual de Actuación propone 15 iniciativas, cinco para cada uno de los ámbitos de la orientación educativa: Acción Tutorial, Atención a la Diversidad y Orientación para el Desarrollo de la Carrera.

## Abstract

This Master's Thesis consists of three parts: a reflection on the knowledge and skills acquired throughout the course, an Educational Innovation Project aimed at preventing and reducing anxiety levels in classrooms, and an Annual Action Plan designed for the Guidance Department of the school where the practical training took place.

The reflection captures the learning acquired through different subjects and the external internships carried out in a Secondary Education Institute.

The educational innovation project is based on a need's evaluation conducted through the application of the STAIC test to 86 students in the second and third year of Secondary Education. The results reveal high levels of anxiety, particularly among girls, which is why a program aimed at preventing and reducing anxiety in the classrooms is proposed. This program includes various techniques and strategies to combat anxiety in order to contribute to improving students' mental health.



Lastly, the Annual Action Plan proposes 15 initiatives, five for each of the areas of educational guidance: Tutorial Action, Attention to Diversity, and Career Development Guidance.

### **Palabras clave**

Ansiedad-Estado, Ansiedad-Rasgo, Atención a la Diversidad, Inclusión, Orientación académica-profesional

### **Keywords**

State Anxiety, Trait Anxiety, Attention to Diversity, Inclusion, Academic-professional Guidance



## Introducción

Este trabajo culmina el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. En él se incluyen tres partes.

En primer lugar, una reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas, en la que se exponen los conocimientos adquiridos y las competencias desarrolladas a lo largo del curso, así como la utilidad de estos aprendizajes.

En segundo lugar, se expone un Proyecto de Innovación Educativa de elaboración propia, que surge como producto de los aprendizajes adquiridos. Dicho proyecto está dirigido a prevenir y combatir la ansiedad de los alumnos/as de segundo y tercero de la ESO. Y se compone de cinco apartados, en los que se especifican los aspectos fundamentales del proyecto:

- *Diagnóstico inicial*: recoge la evaluación de necesidades que permite orientar el diseño de la propuesta.
- *Justificación*: explica por qué surge esta iniciativa y a qué necesidades pretende dar respuesta.
- *Objetivos*: plantea lo que se desea alcanzar.
- *Marco teórico*: incluye una breve revisión bibliográfica sobre la ansiedad (conceptualización de la ansiedad, tipos de trastornos de ansiedad, causas y factores de riesgo, síntomas, diagnóstico, prevención y tratamiento).
- *Metodología*: detalla cómo llevar a cabo la propuesta.
- *Actividades*: expone las distintas acciones que se van a llevar a cabo para poder cumplir los objetivos propuestos. En este caso el proyecto se compone de seis sesiones distintas, destinadas a explicar qué es la ansiedad y cómo prevenirla y afrontarla.
- *Recursos*: incluye los materiales que serán necesarios y los agentes que estarán implicados.
- *Temporalización*: expone un cronograma en el que se indica la fecha de cada una de las sesiones.
- *Evaluación*: indica cómo valorar la eficacia del proyecto.



En tercer lugar, se incluye una propuesta de Plan Anual de Actuación para el Departamento de Orientación en el que se han desarrollado las prácticas. Esta contiene quince actuaciones enmarcadas en los distintos programas de orientación: Programa de Atención a la Diversidad (PAD), Programa de Acción Tutorial (PAT) y Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera (PODC), las cuales son el resultado de la combinación de la creatividad y el trabajo realizado a lo largo del curso.

Por último, se incorpora un apartado con las conclusiones extraídas a partir de la realización de este Trabajo Fin de Máster (TFM).



## **1. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas**

En este caso, cursar el Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional por la especialidad de Orientación Educativa, ha sido una experiencia muy enriquecedora tanto a nivel personal como a nivel profesional.

Mediante las distintas asignaturas cursadas y las prácticas externas realizadas en un centro educativo de secundaria, se han podido reforzar, adquirir y desarrollar conocimientos y competencias relacionadas con la figura del Orientador Educativo. Especialmente las asignaturas propias de la especialidad de Orientación Educativa y las prácticas en el IES han posibilitado la adquisición de diversos aprendizajes.

Tanto las asignaturas como las prácticas se han complementado entre sí, posibilitando un acercamiento al sistema educativo y a la realidad de las aulas. Un resumen sobre los contenidos fundamentales que se han aprendido sería el siguiente:

- La evolución del sistema educativo (principales cambios y leyes de educación - LGE, LOGSE, LOCE, LOE, LOMCE y LOMLOE-).
- La normativa educativa actual autonómica y estatal (LOMLOE, Decreto 147/2014 por el que se regula la de Orientación Educativa y Profesional en el Principado de Asturias, la circular de inicio de curso, etc.), esto ha permitido conocer la estructura del sistema educativo, la ordenación de currículum en las diferentes etapas, la función de la Orientación Educativa en los centros escolares, etc.
- Los ámbitos de actuación de los Orientadores/as Educativos/as (Atención a la Diversidad, Acción Tutorial y Orientación para el Desarrollo de la Carrera), las funciones que desarrollan y la estructura del Departamento de Orientación.
- Protocolos establecidos por la administración educativa en distintos casos (situaciones de acoso, absentismo, posibilidad de suicidio, etc.).
- Los Planes, Programas y Proyectos dentro de los centros educativos (Proyecto Educativo de Centro -PEC-, Programación General Anual -PGA-, Reglamento de Régimen Interno -RRI-, Plan de Convivencia, Plan de Orientación Educativa y Profesional, Programa de Acción Tutorial -PAT-, Programa de Atención a la Diversidad -PAD-, Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera -





PODC-, Programas de Innovación Educativa o Pedagógica, Programas de Formación del Profesorado, etc.)

- La evaluación y el diagnóstico psicopedagógico (pasos a seguir, cómo elaborar un informe psicopedagógico, pruebas de evaluación estandarizadas, etc.)
- Categorización del alumnado NEAE (Necesidades Específicas de Apoyo Educativo) y NEE (Necesidades Educativas Especiales). Elaboración de Dictámenes y PTI (Plan de Trabajo Individualizado)
- Tipos de Dificultades de Aprendizaje (DA).
- Modelos de Orientación Educativa.
- Cómo debe ser la educación inclusiva y la atención a la diversidad (Modelo DUA -Diseño Universal de Aprendizaje-, Guía INDEX).
- Teorías del Aprendizaje (Conductismo, Cognitivismo, Constructivismo, Aprendizaje Significativo, Aprendizaje Autorregulado, etc.).
- Desarrollo de la personalidad (desarrollo socioemocional).
- Cómo son las relaciones de los distintos agentes que conforman la Comunidad Educativa (familia, centro y agentes externos).
- Qué son las situaciones de aprendizaje.
- Recursos y herramientas digitales que se utilizan en educación.

Por otro lado, con relación a las competencias desarrolladas, se distinguen dos tipos de competencias que se han podido adquirir con la realización de este Máster.

- Competencias transversales: (útiles para cualquier puesto de trabajo) como habilidades de comunicación (verbal y no verbal), escucha activa, empatía, trabajo en equipo, creatividad, flexibilidad, planificación y organización, resolución de problemas, toma de decisiones, liderazgo, etc.
- Competencias específicas: (ligadas a la profesión del orientador) tales como evaluación y análisis de necesidades educativas, diseño, desarrollo y evaluación de medidas educativas, planes, programas y proyectos, asesoramiento y orientación educativa, etc.

En este sentido, se puede afirmar que, este proceso formativo ha resultado muy beneficioso. La parte teórica de las asignaturas se ha complementado a la perfección con



las prácticas realizadas a través de la estancia en un centro educativo, resultando una experiencia muy gratificante.

Asimismo, en este caso, la formación recibida ha despertado una pasión por la orientación educativa, convirtiendo esta profesión en un objetivo a alcanzar. En especial la experiencia de las prácticas en el IES ha influido en el desarrollo de este entusiasmo por la profesión de la orientación.

En definitiva, este máster ha sido una experiencia educativa muy valiosa que ha fomentado una perspectiva optimista de futuro, desarrollando una gran vocación por la educación.

## **2. Proyecto de innovación educativa “Ansiedad en las aulas”**

Para llevar a cabo el presente Trabajo Fin de Máster (TFM) se ha elegido diseñar un proyecto de innovación educativa destinado a enseñar a gestionar/manejar la ansiedad a los alumnos/as de segundo y tercero de Educación Secundaria Obligatoria. Esta idea surge a partir de la estancia de prácticas en el centro educativo. Durante este periodo se han podido conocer las principales necesidades del alumnado en la actualidad. Entre estas, se ha percibido la necesidad urgente de atender a los problemas derivados de la salud mental, especialmente a aquellos relacionados con la ansiedad, ya que afectan en gran medida tanto a la vida académica como personal de los estudiantes.

A este proyecto se le ha puesto el nombre de “Ansiedad en las aulas”, con él se pretende ofrecer herramientas al alumnado para prevenir y afrontar problemas derivados de la ansiedad. Este se puede enmarcar tanto en el Programa de Acción Tutorial (PAT) como en el Programa de Atención a la Diversidad (PAD), ya que sus objetivos se pueden relacionar con la finalidad de ambos programas. Asimismo, cabe destacar que su planificación se plantea en base a dos principios de la orientación escolar, estos son: el principio de intervención social y el principio de fortalecimiento personal.

### **2.1. Diagnóstico inicial**

Evaluación de necesidades: se realiza a partir de la aplicación del “*STAIC: Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado/Rasgo en niños y adolescentes*” (C. D. Spielberger, 1989) a alumnos/as de 2º y 3º de la ESO. Esta prueba estandarizada incluye dos escalas independientes.



- La primera de ellas permite conocer el nivel de *Ansiedad Estado* (AE) del sujeto. De acuerdo con Spielberger (1989) esta hace referencia a “estados transitorios de ansiedad, es decir, aquellos sentimientos (subjetiva y conscientemente percibidos) de aprensión, tensión y preocupación que fluctúan y varían en intensidad con el tiempo” (p.7). Para ello, plantea 20 ítems (frases) que posibilitan conocer cómo se siente el alumno/a justo en ese momento, estos se detallan en el Anexo I. Algunos de ellos hacen referencia a estados positivos, por ejemplo “me encuentro descansado” y otros expresan sentimientos negativos, como “estoy preocupado”, por lo que para calcular la puntuación obtenida de cada sujeto se deberá aplicar la fórmula  $[(A-B) + 40]$ , la cual indica que hay que restar las puntuaciones positivas (B) a las negativas (A) para poder calcular la puntuación directa en la escala. Los ítems que hacen referencia a sentimientos negativos (A) son: 2, 3, 5, 7, 12, 14, 15, 17, 19 y 20 y los ítems que expresan estados positivos (B) son 1, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 16 y 18.
- Y, la segunda, posibilita conocer el nivel de *Ansiedad Rasgo* (AR) de la persona, entendiendo esta medida como un valor que “intenta evaluar diferencias relativamente estables de propensión a la ansiedad, es decir, diferencias entre los niños en su tendencia a mostrar estados de ansiedad” (Spielberger, 1989, p.7). En ella también se incluyen 20 ítems, detallados en el Anexo II. En este caso dirigidos a conocer cómo se siente el sujeto en general, y centrados todos en estados, sentimientos y emociones negativas, por ejemplo “me preocupa tener errores”. Por ello la puntuación directa se calcula simplemente sumando los resultados de todas respuestas, ya que los ítems tienen el mismo valor.

A partir de la aplicación de estas escalas a los alumnos/as de 2º y 3º de la ESO se obtienen diversos datos recogidos en las siguientes gráficas, los cuáles permiten extraer múltiples conclusiones.

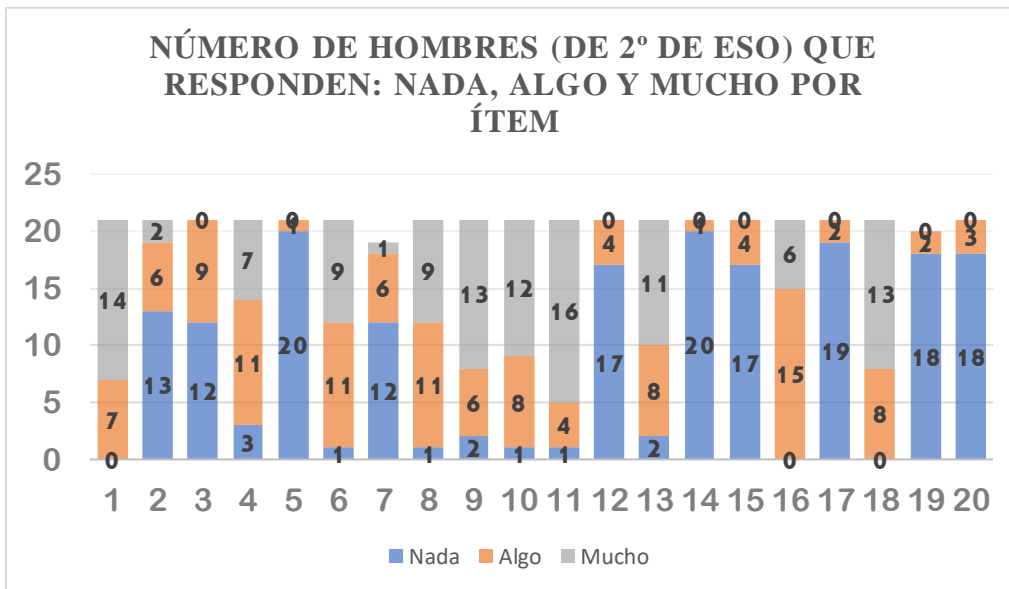
Estos datos se estructuran teniendo en cuenta 3 variables: género (Hombre -H-/Mujer -M-), curso (2º ESO/3º ESO) y tipo de escala (AE/AR). Para facilitar la comprensión de esta estructura se ha elaborado la figura 1, en la que se incluye también el número de sujetos por cada grupo.



Figura 1. Estructura datos recogidos mediante la aplicación de la prueba STAIC. Fuente: Elaboración Propia

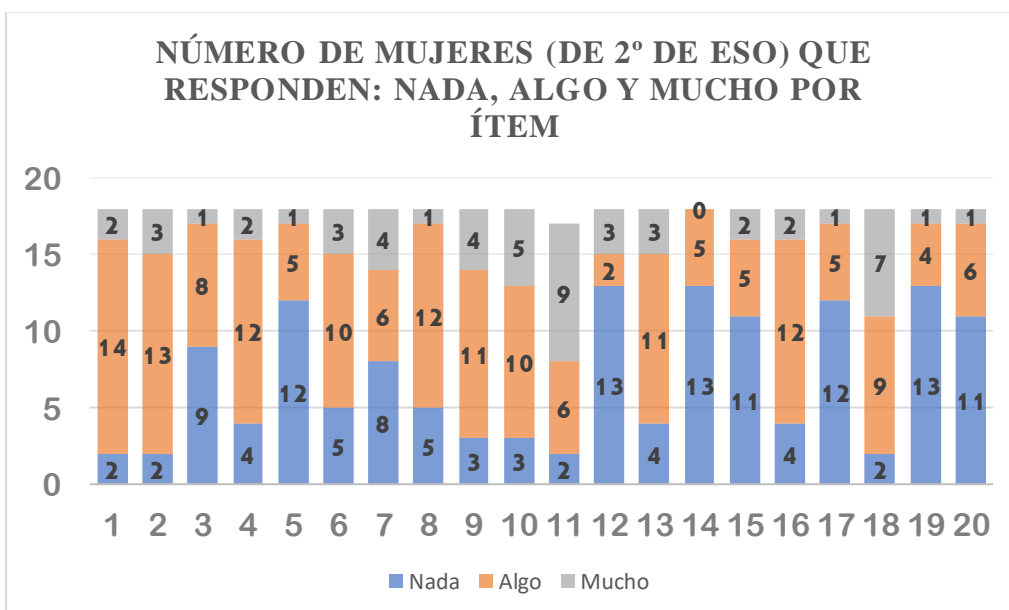
Las primeras gráficas que se han diseñado muestran el recuento de frecuencias de las respuestas de los sujetos en las diferentes escalas, por curso y por género.

En la gráfica 1 se puede ver la frecuencia con la que los alumnos varones de 2º de ESO han respondido nada, algo y mucho en los diferentes ítems de la escala Ansiedad Estado. Mediante esta, teniendo en cuenta el valor correspondiente a cada ítem en función de si expresa estados positivos o negativos, se ha observado que la pregunta en la que más ansiedad se percibe es la 16 “me siento animoso”, donde 15 sujetos han marcado la opción “algo” lo que quiere decir que no se encuentran muy animados. Otros ítems en los que se percibe cierto nivel de ansiedad son el 4 “me encuentro descansado”, el 6 “estoy relajado” y el 8 “me encuentro satisfecho” donde 11 sujetos han respondido “algo” lo cual indica que no se sienten muy descansados, relajados o satisfechos. Por otro lado, los ítems en los que muestran menor nivel de ansiedad son el 5 “tengo miedo” y el 14 “me encuentro atemorizado”, en los cuales, 20 sujetos, es decir, todo el grupo menos uno, han contestado “nada”.



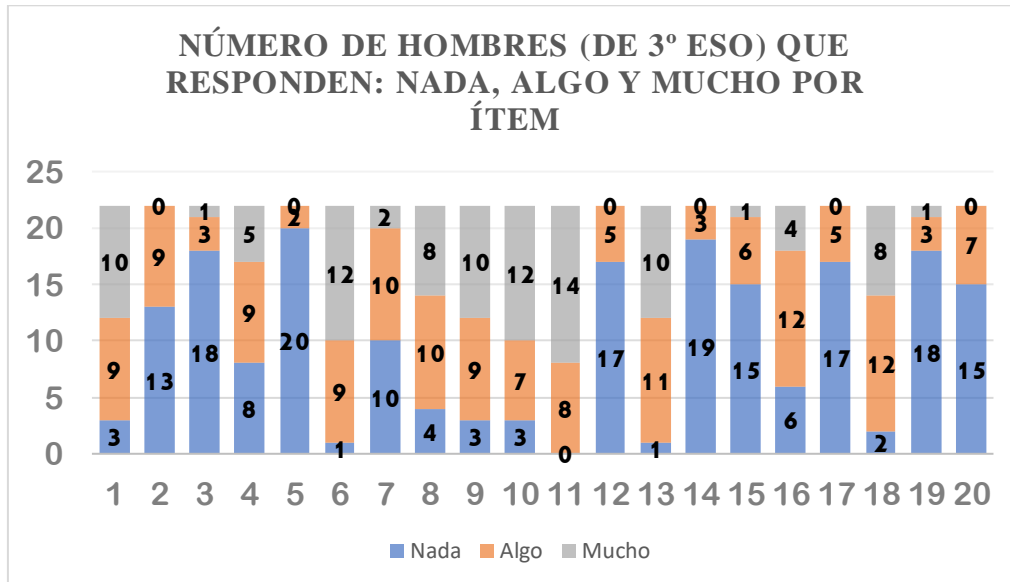
Gráfica 1. Respuestas hombres 2º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia

Del mismo modo, se presenta a través de la gráfica 2 las frecuencias de respuesta de las mujeres de 2º de ESO en esta escala (AE). En este caso, el ítem donde más nivel de ansiedad presentan es el 1 “me siento calmado” en el que 14 alumnas marcan la opción “algo”, lo cual indica, que no sienten plena tranquilidad y tras este, el ítem 2 “me encuentro inquieto” en el que 13 alumnas han contestado “algo”, lo que reafirma lo anterior. Por otra parte, los ítems donde menos ansiedad presentan en esta escala son el 12 “me siento molesto”, el 14 “me encuentro atemorizado” y el 19 “me encuentro contrariado” en los que 13 alumnas han contestado “nada”.



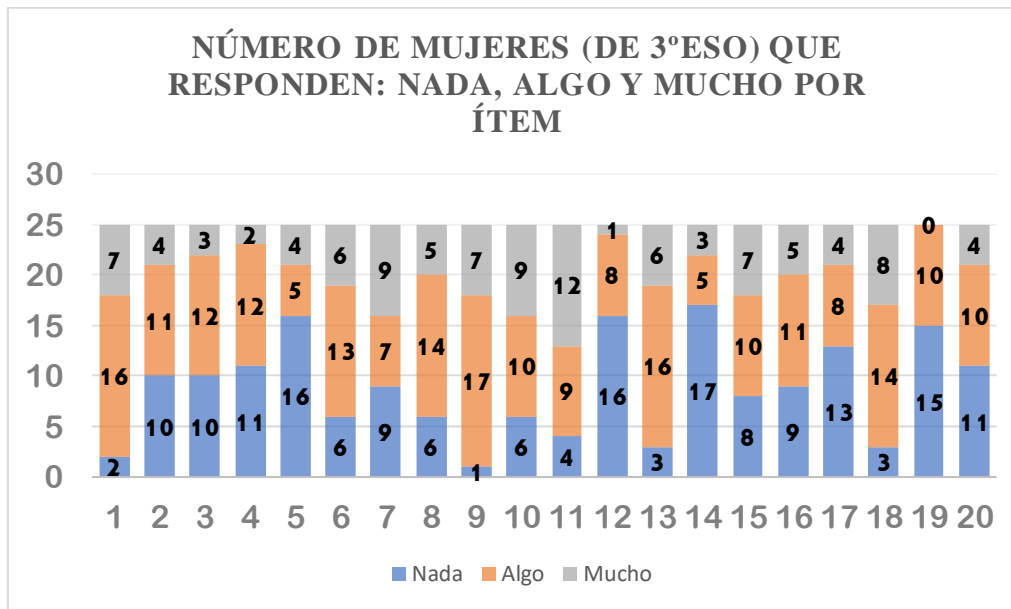
Gráfica 2. Respuestas mujeres 2º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia

Asimismo, de los hombres de 3º de ESO se obtienen las frecuencias recogidas en la gráfica 3. A través de estas se puede conocer los ítems en los que más ansiedad muestran. Estos son: el 16 “me siento animoso” y el 18 “me encuentro alegre” en los que 12 alumnos han señalado la opción “algo”. Por otro lado, el ítem en el que menor nivel de ansiedad muestran es el 5 “tengo miedo” donde 20 sujetos de los 22 han respondido que “nada”.



Gráfica 3. Respuestas hombres 3º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia

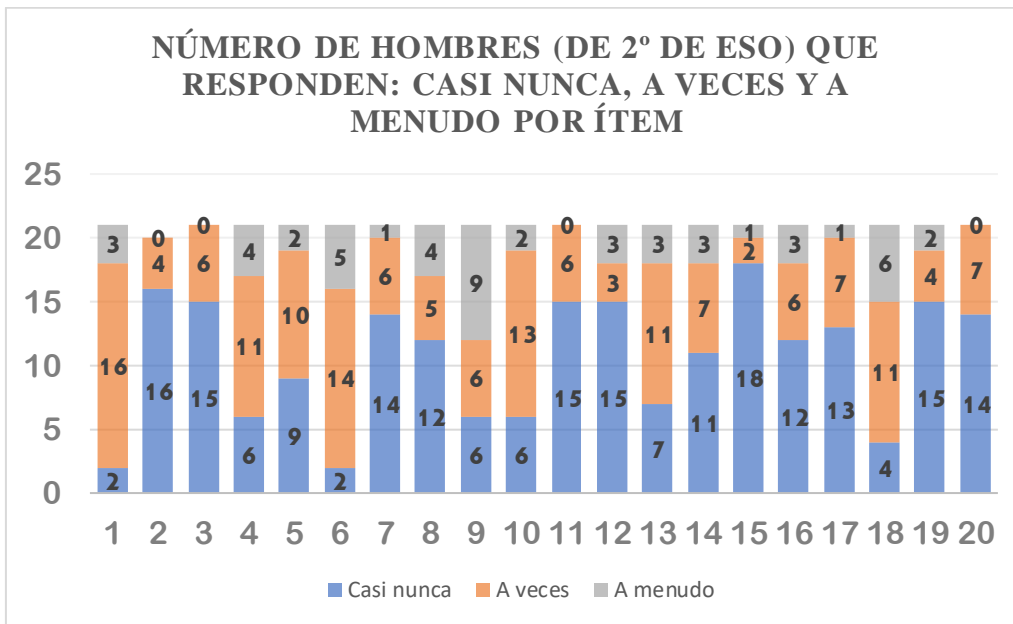
Por último, en la gráfica 4 se muestra el recuento de frecuencias de la Escala Ansiedad Estado del grupo de mujeres de 3º de ESO. A través de esta se ha conocido que el ítem en el que presentan más ansiedad es el 9 “me siento feliz” en el que 17 alumnas han respondido “algo”, es decir, no del todo. Por el contrario, el ítem en el que presentan menos nivel de ansiedad es el ítem 14 “me encuentro atemorizado” en él 17 chicas han escogido la opción “nada”.



Gráfica 4. Respuestas mujeres 3º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia

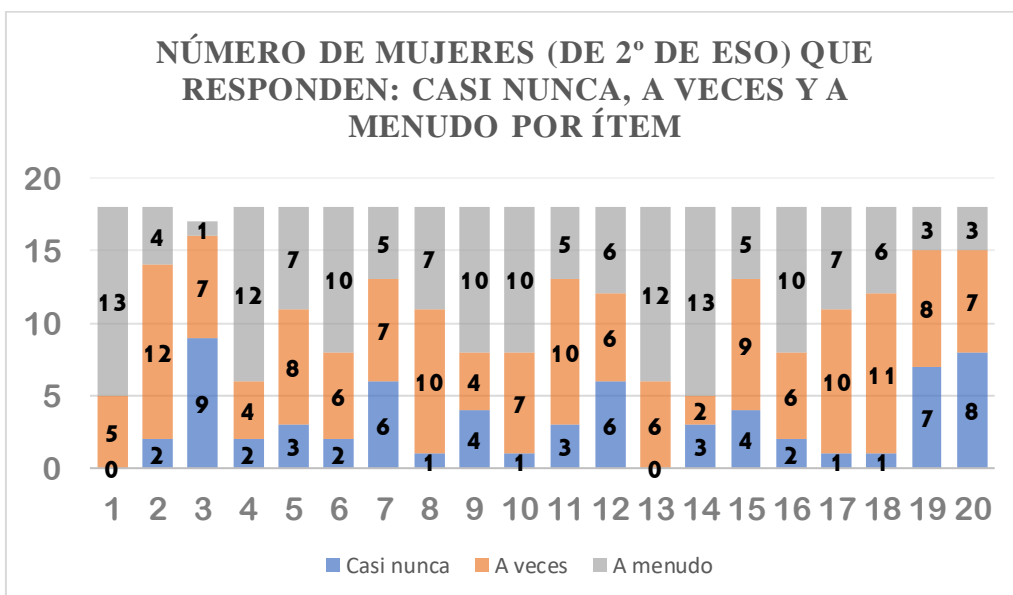
Por otro lado, en cuanto al recuento de frecuencias en la Escala Ansiedad Rasgo, se presentan las siguientes cuatro gráficas (5, 6, 7 y 8) referentes a los cuatro grupos valorados: hombres 2º ESO, mujeres 2º ESO, hombres 3º ESO y mujeres 3º ESO.

La gráfica 5, muestra la frecuencia con la que los hombres de 2º de la ESO han respondido “casi nunca”, “a veces” y “a menudo”. En ella se puede observar que el ítem donde más alumnos presentan ansiedad es el 1 “me preocupa cometer errores” en este, 16 alumnos han marcado la opción “a veces”, lo cual pone de manifiesto que a más de la mitad del grupo les preocupa equivocarse alguna vez, lo que supone un factor de estrés que contribuye al desarrollo de una personalidad ansiosa. Asimismo, otro ítem en el que varios muestran un nivel alto de ansiedad es el 9 “me preocupan las cosas del colegio”, en él 9 sujetos refieren que “a menudo” esto les preocupa. Por el contrario, el ítem en el que menos alumnos presentan ansiedad es el 15 “tengo sensaciones extrañas en mi estómago” en este: 18 sujetos han respondido “casi nunca”.



Gráfica 5. Respuestas hombres 2º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

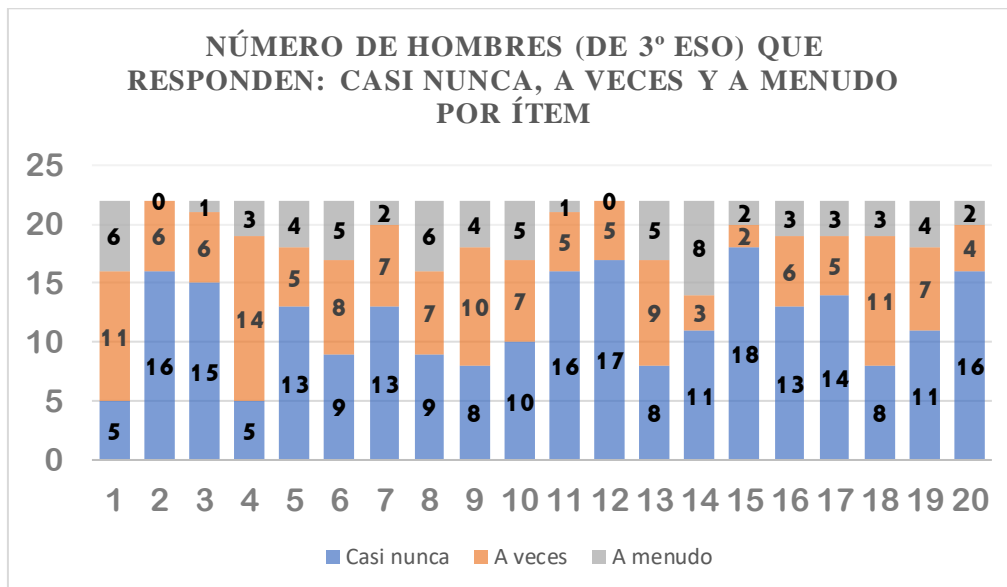
Del mismo modo, la gráfica 6 muestra la frecuencia con la que las alumnas dan estas respuestas a los diferentes ítems. En este caso, los ítems donde más ansiedad muestran son el 1 “me preocupa cometer errores” y el 14 “me cuesta quedarme dormido por las noches” en ellos 13 alumnas han marcado la opción “a menudo”. Y en el que menos ansiedad presentan es el 3 “me siento desgraciado”, en el que 9 chicas han contestado “casi nunca”.



Gráfica 6. Respuestas mujeres 2º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

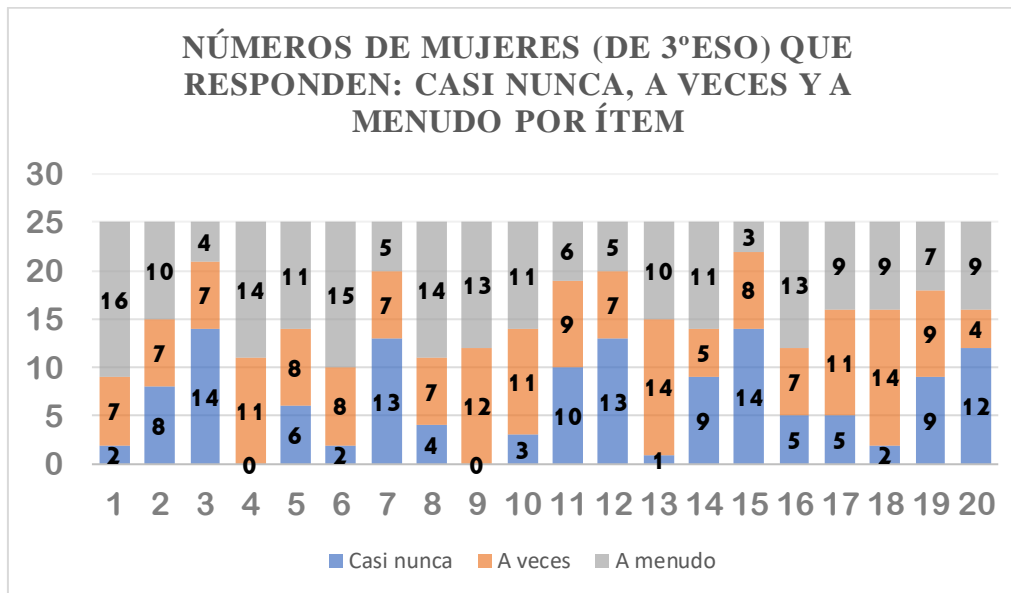


Asimismo, en la gráfica 7 se recogen las frecuencias de las respuestas dadas por los chicos de 3º de la ESO en esta escala (AR). En ella se observa que el ítem donde muestran más ansiedad es el 4 “me cuesta tomar una decisión” en él, han respondido 14 alumnos “a veces”. Por el contrario, el ítem en el que presentan menor nivel de ansiedad es el 15 “tengo sensaciones extrañas en mi estómago” en este, 18 chicos han respondido “casi nunca”.



Gráfica 7. Respuestas hombres 3º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

Finalmente, en la gráfica 8, se recoge el recuento de frecuencia de las respuestas de las mujeres de 3º de ESO. En ella, las alumnas manifiestan alto nivel de ansiedad en el ítem 1 “me preocupa cometer errores” en el, 16 chicas han contestado “a menudo”. Sin embargo, más de la mitad del grupo, muestra un nivel bajo de ansiedad en los ítems 3 “me siento desgraciado” y 15 “tengo sensaciones extrañas en el estómago”, en ellos 14 chicas han respondido “casi nunca”.



Gráfica 8. Respuestas mujeres 3º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

A partir de estos datos se ha elaborado la tabla 1, la cual incluye de manera resumida la información anterior, señalando los ítems en los que muestran mayor y menor nivel de ansiedad.

**Tabla 1**  
Ítems en los que muestran mayor y menor nivel de ansiedad.

Escala	Género	Curso	Ítem en el que muestran mayor nivel de ansiedad	Ítem en el que muestran menor nivel de ansiedad
AE	H	2º	16 “me siento animoso”	5 “tengo miedo” 14 “me encuentro atemorizado”
AE	M	2º	1 “me siento calmado”	12 “me siento molesto” 14 “me encuentro atemorizado” 19 “me encuentro contrariado”
AE	H	3º	16 “me siento animoso” 18 “me encuentro alegre”	5 “tengo miedo”
AE	M	3º	9 “me siento feliz”	14 “me encuentro atemorizado”
AR	H	2º	1 “me preocupa cometer errores”	15 “tengo sensaciones extrañas en el estómago”
AR	M	2º	1 “me preocupa cometer errores” 14 “me cuesta quedarme dormido por las noches”	3 “me siento desgraciado”
AR	H	3º	4 “me cuesta tomar una decisión”	15 “tengo sensaciones extrañas en el estómago”
AR	M	3º	1 “me preocupa cometer errores”	3 “me siento desgraciado” 15 “tengo sensaciones extrañas en el estómago”

Fuente: elaboración propia.



Con esto, se concluye que:

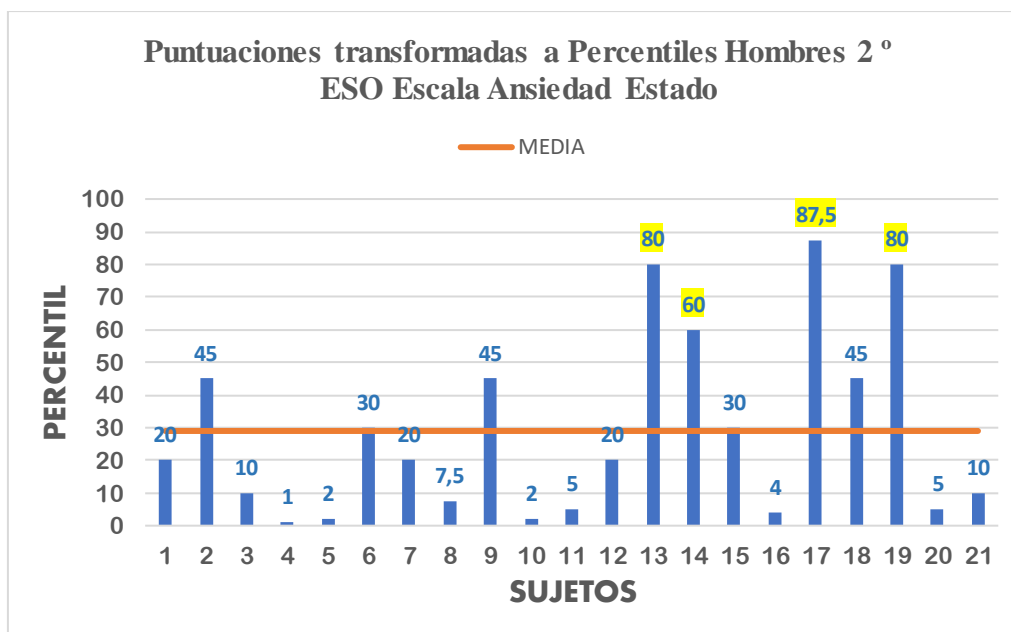
- El ítem en el que muestran mayor nivel de ansiedad en la escala AE, es el 16 “me siento animoso”, este es en el que más alto puntúan los hombres tanto de segundo como de tercero.
- El ítem en el que menos ansiedad presentan en la escala AE es el 14 “me encuentro atemorizado” y después el 5 “tengo miedo”, en el cual tanto los chicos de segundo como los de tercero muestran un nivel muy bajo de ansiedad.
- El ítem en el que mayor nivel de ansiedad se percibe en la escala AR es el 1 “me preocupa cometer errores”.
- El ítem en el que menos ansiedad se aprecia en la escala AR es el 15 “tengo sensaciones extrañas en el estómago” y después el 3 “me siento desgraciado”, en el cual tanto las chicas de segundo como las de tercero muestran puntuaciones que indican un nivel muy bajo de ansiedad.

Asimismo, en base a estas respuestas se ha calculado la Puntuación Directa (PD) de cada sujeto en ambas escalas. Como se comenta anteriormente, para la primera escala (AE) se utiliza la fórmula  $[(A - B) + 40]$  y para la segunda (AR) simplemente se suman las respuestas dadas por cada sujeto. Estas Puntuaciones Directas se pueden observar en las gráficas incluidas en el Anexo III. En ellas además de indicarse la Puntuación Directa obtenida por cada sujeto, se ha señalado la media de los diferentes grupos.

Una vez calculadas las Puntuaciones Directas se ha procedido a transfórmalas en Percentiles (Pc) mediante la tabla de Baremos incluida en la prueba (Anexo IV), con la finalidad de realizar una interpretación de los datos obtenidos. Los percentiles indican la posición relativa en la que se encuentra un sujeto respecto a su grupo normativo (grupo de referencia).

Con esta tabla de conversión se han elaborado otras tablas incluidas en el Anexo V, en las que se muestran las equivalencias de las puntuaciones obtenidas por cada sujeto en ambas Escalas. A partir de ellas se han diseñado las siguientes gráficas (gráfica 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16), las cuales muestran el percentil en el que se sitúa cada sujeto respecto a su grupo normativo y la media de cada grupo evaluado. De acuerdo con la prueba cuando un sujeto se sitúa por encima del percentil 50 (media criterial) se comienza a considerar que su nivel de ansiedad es preocupante.

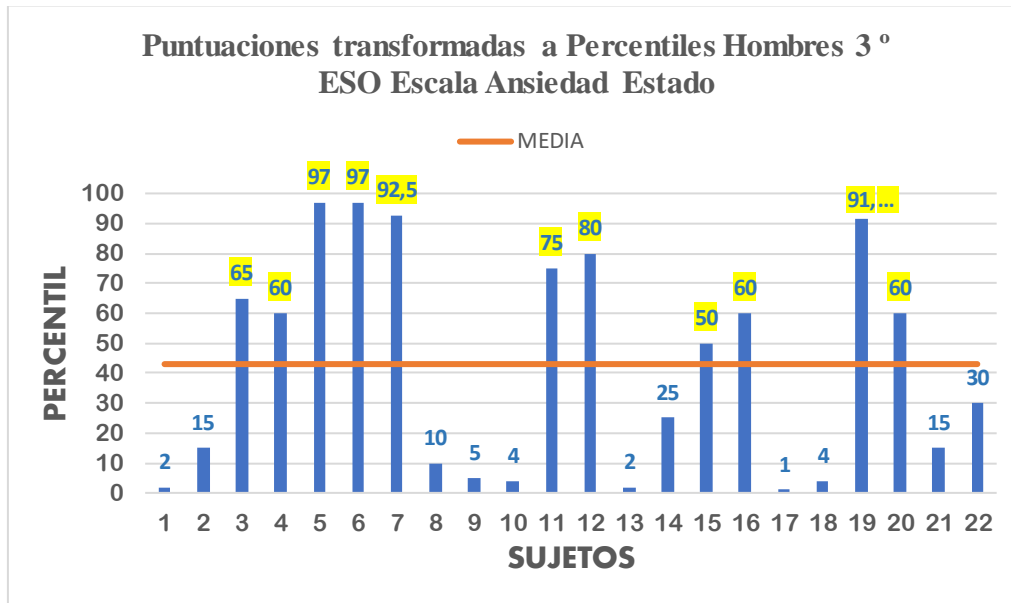
En primer lugar, la gráfica 9, muestra los percentiles en los que se sitúan los chicos de 2º de la ESO en la escala AE. Como se puede observar la media del grupo (media normativa) se sitúa por debajo de 50, concretamente en 29, lo que quiere decir que el nivel de ansiedad del grupo es relativamente bajo. Sólo cuatro sujetos de los 21 muestran niveles preocupantes de ansiedad (por encima de 50), estos son: el 13, el 14, el 17 y el 19 (subrayados en amarillo), lo que supone un 19,05% del grupo. De estos el sujeto 17 es el que mayor nivel de ansiedad presenta situándose en el percentil 87,5, es decir, se encuentra por encima del 87,5% de las personas de su grupo de referencia. Por el contrario, nos encontramos al sujeto 4, el cual obtiene un percentil 1, esto significa que el 99% de las personas de su grupo normativo presentan niveles de ansiedad más elevados.



Gráfica 9. Puntuaciones transformadas a percentiles hombres 2º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: *Elaboración Propia*

En segundo lugar, mediante la gráfica 10 se puede observar los percentiles que obtienen los alumnos (varones) de 3º de la ESO en la escala AE. En este caso el nivel de ansiedad general del grupo es más elevado (percentil 43), pero sigue estando por debajo de la media criterial, lo cual indica que no es preocupante. Sin embargo, se puede apreciar que el número de sujetos que presentan niveles elevados de ansiedad es mayor, son la mitad (50%) los que presentan un nivel que comienza a ser preocupante. Entre ellos destacan los sujetos 5 y 6 los cuales manifiestan un nivel muy elevado situándose en el percentil 97, es decir encontrándose por encima del 97% de su grupo de referencia.

Asimismo, entre los sujetos que presentan niveles no preocupantes de ansiedad destaca el sujeto 17, el cual obtiene un percentil 1.

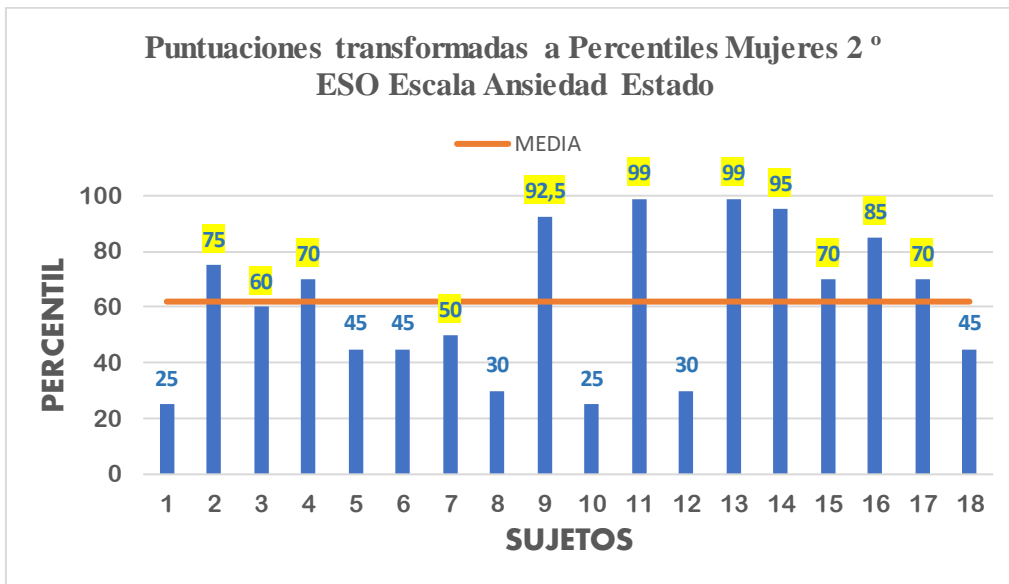


Gráfica 10. Puntuaciones transformadas a percentiles hombres 3º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia

A partir de estos resultados obtenidos por los chicos de 2º y 3º de la ESO, se puede apreciar que el nivel de Ansiedad Estado de los alumnos más mayores está más elevado, ya que la media normativa en segundo es de 29 y en tercero es de 43. Asimismo, se puede observar que, el porcentaje de alumnos que sufren problemas relacionados con la ansiedad es también mayor en el tercer curso (el porcentaje de alumnos afectados en tercero es del 50% mientras que es segundo es del 19,05%).

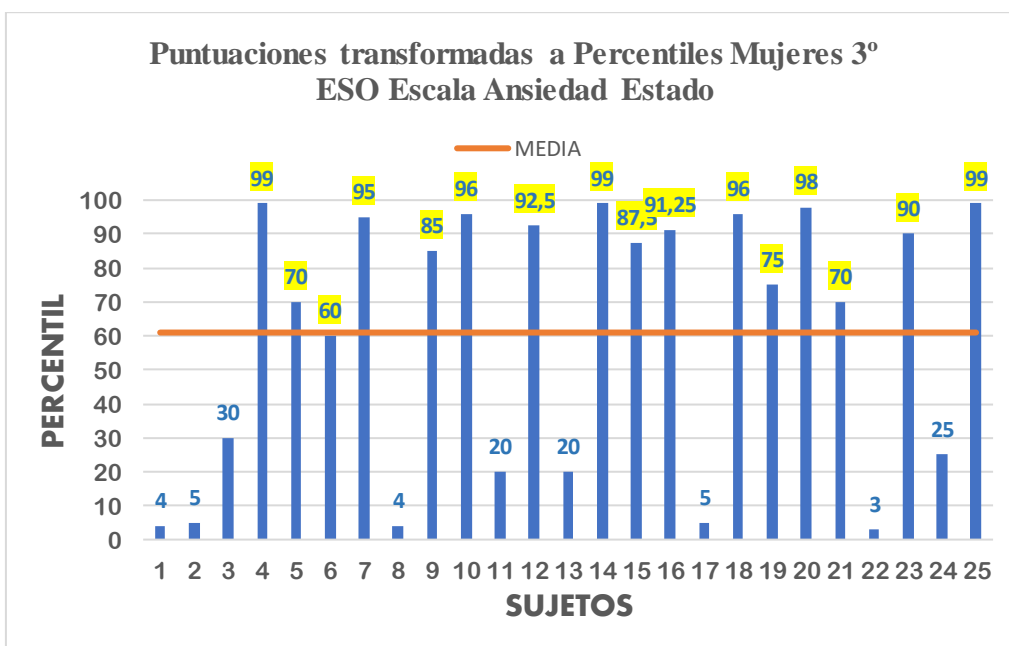
Por otro lado, en cuanto a los percentiles obtenidos por las chicas en la escala AE. Se presentan las gráficas 11 y 12.

En la gráfica 11, podemos observar los percentiles de las alumnas de 2º de la ESO. Como se puede apreciar la media normativa en este grupo supera el percentil 50, situándose en el 62, lo que supone que el nivel de ansiedad del grupo es preocupante. Once de las 18 alumnas del grupo, se encuentran por encima del percentil 50, es decir el 61,11% presentan niveles elevados de ansiedad estado. Dos de ellas se encuentran en el percentil 99, es decir por encima del 99% de su grupo de referencia, lo cual indica un nivel muy elevado y preocupante. Asimismo, cabe destacar que el percentil más bajo del grupo es 25, en él que se sitúan las alumnas 1 y 10.



Gráfica 11. Puntuaciones transformadas a percentiles Mujeres 2º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia

En la gráfica 12, se presentan las puntuaciones obtenidas por las mujeres de 3º de la ESO en esta escala (AE). Como se puede apreciar este grupo de mujeres también se encuentra por encima del percentil 50, se sitúa en el 61, lo que indica igualmente una ansiedad preocupante. Dieciséis de las veinticinco mujeres (un 64%) se encuentran por encima de ese percentil 50 y tres de ellas se sitúan en el máximo, es decir en el percentil 99. Por otro lado, la alumna con la puntuación más baja en este tipo de ansiedad es la 22, la cual se encuentra en el percentil 3.

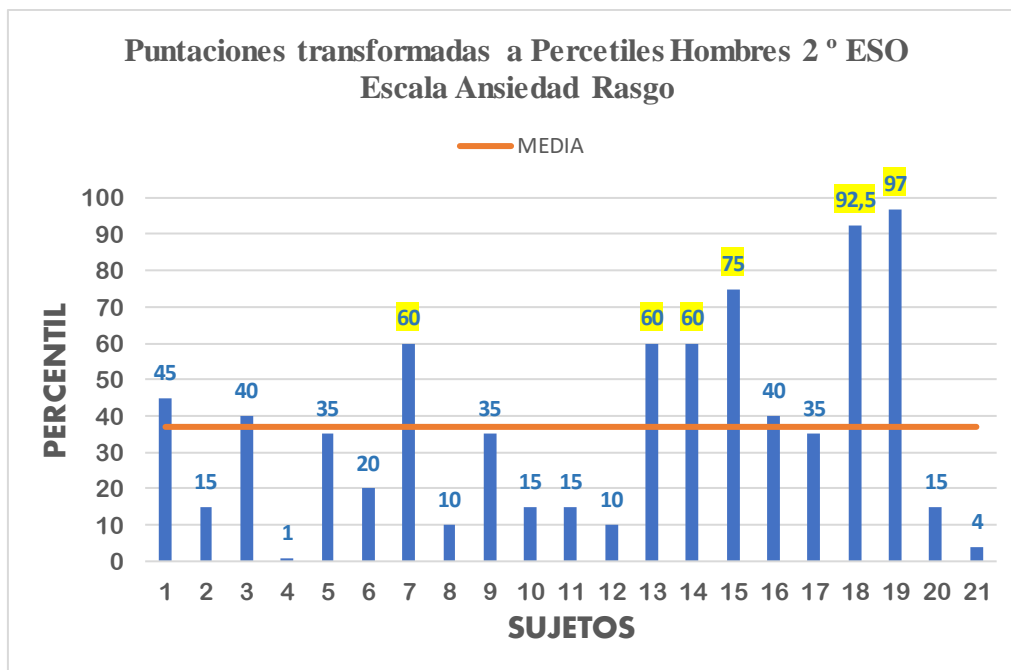


Gráfica 12. Puntuaciones transformadas a percentiles Mujeres 3º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia

A partir de estos resultados de las mujeres en la escala AE, se puede observar que, al contrario de lo que sucede con los hombres, el nivel de ansiedad no es más elevado en las chicas más mayores (de 3º de la ESO) si no que apenas hay diferencia entre ambos cursos, ya que en segundo la media es de 62 y en tercero de 61, es decir, disminuye un percentil, lo cual no indica una diferencia relevante. No obstante, se puede apreciar un incremento de los casos que superan el percentil 50, ya que en segundo son el 61,11% y en tercero 64%.

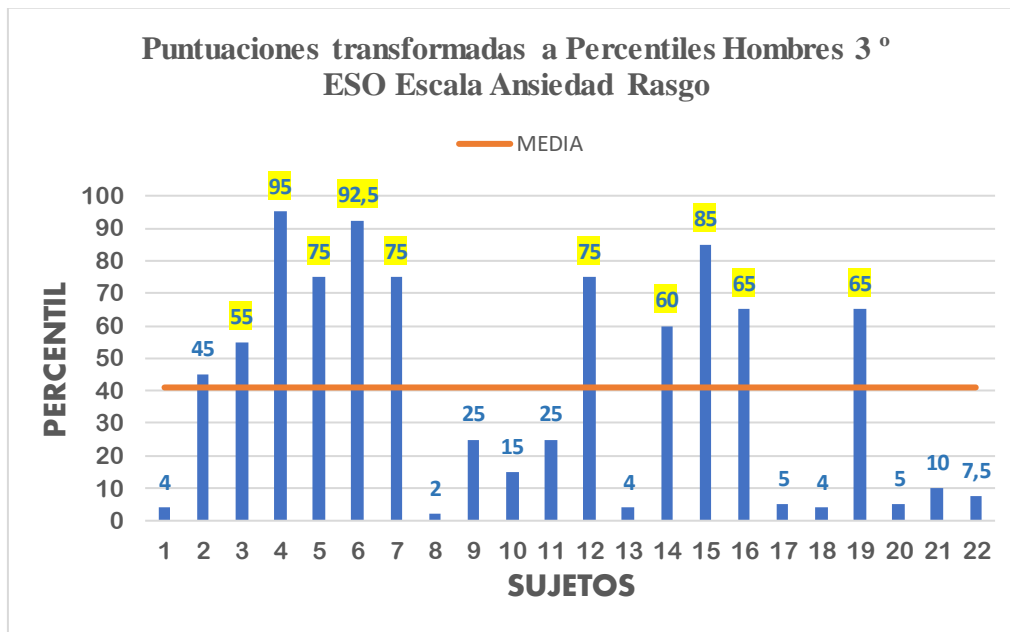
Con relación a las puntuaciones de la escala Ansiedad Rasgo (AR), se presentan las gráficas: 13, 14, 15 y 16.

La gráfica 13, muestra los percentiles obtenidos por los chicos de 2º de la ESO en esta escala. Como se puede observar, la media del grupo (normativa) se sitúa por debajo del percentil 50, en 37, lo que indica, que al igual que en la escala AE, por lo general, presenta un nivel de ansiedad bajo. No obstante, hay seis sujetos que se encuentran por encima del percentil 50 (un 28,57%) y uno de ellos en el 97, lo que refleja un nivel muy alto de ansiedad. Por otro lado, cabe destacar que el sujeto con menos ansiedad es el cuatro, el cual se sitúa en el percentil 1.



Gráfica 13. Puntuaciones transformadas a percentiles Hombres 2º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

En la gráfica 14, se incluyen los percentiles de los distintos chicos de 3º de la ESO. En este caso la media del grupo también se sitúa por debajo del percentil 50, en 41. Sin embargo, hay más sujetos que muestran un nivel de ansiedad que comienza a ser preocupante (un 45,45%). La puntuación más alta la obtiene el sujeto 4, el cual se sitúa en el percentil 95 y, la más baja la presenta el sujeto 8, situándose en el percentil 2.

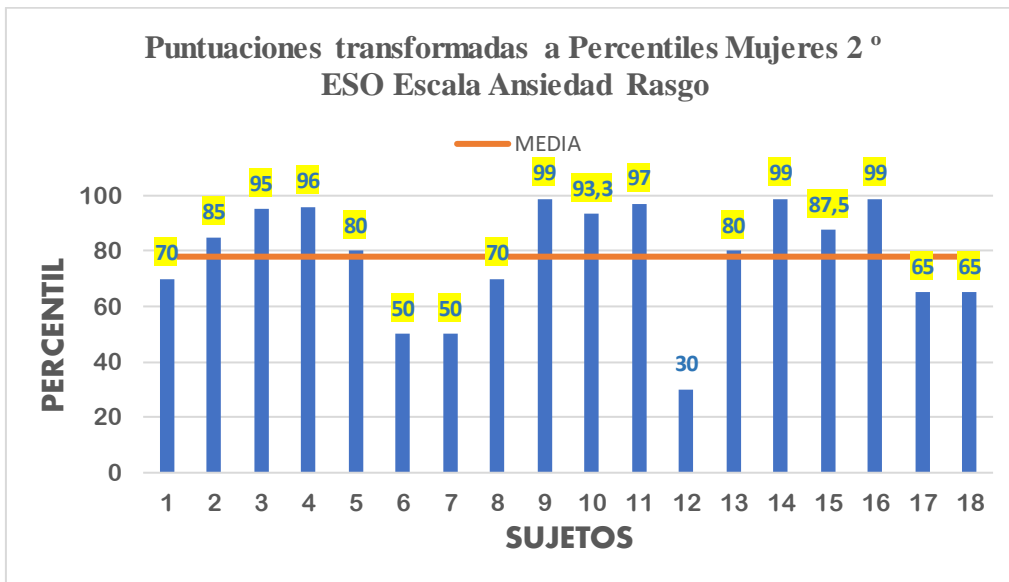


Gráfica 14. Puntuaciones transformadas a percentiles Hombres 3º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

En base a estas puntuaciones de la escala AR sobre los chicos, podemos afirmar que, al igual que en la escala AE, el nivel de ansiedad está más elevado en los alumnos de tercero (media del grupo: 41) que en los de segundo (media del grupo: 37). Y que, el porcentaje de alumnos con percentiles por encima de 50 también es mayor en tercero (en segundo es de 28,57% mientras que en tercero es de 45,45%).

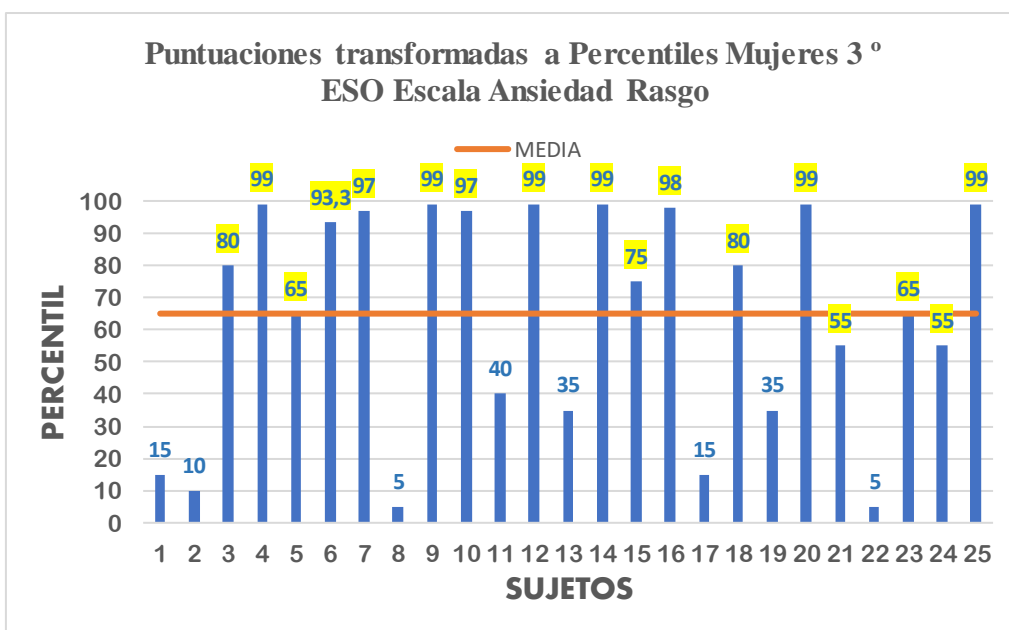
Por otra parte, la gráfica 15 muestra los resultados de las alumnas de 2º de la ESO en la escala AR. En ella podemos ver que la media del grupo se sitúa en 78 lo que indica un nivel de ansiedad en el grupo bastante elevado. De hecho, como se puede apreciar, todas las estudiantes excepto una (un 94,44%) se encuentran por encima del percentil 50. La puntuación más alta es un percentil 99, en este se sitúan las alumnas: 9, 14 y 16. Y la puntuación más baja (la única por debajo de 50) la presenta la alumna 12, situándose en el percentil 30.





Gráfica 15. Puntuaciones transformadas a percentiles Mujeres 2º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

Finalmente, en la gráfica 16 se presentan los percentiles obtenidos por las alumnas de 3º de la ESO. En este caso, la media del grupo también se sitúa por encima de 50, en 65, indicando un nivel de ansiedad del grupo alta. De hecho, más de la mitad del grupo (un 68%) se encuentran por encima del percentil 50. Asimismo, cabe destacar que seis alumnas se encuentran en el nivel más alto, situándose en el percentil 99. Y la puntuación más baja obtenida es percentil 5, en el que se encuentran las alumnas 8 y 22.



Gráfica 16. Puntuaciones transformadas a percentiles Mujeres 3º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

A partir de estos datos de AR, sobre las mujeres, se puede apreciar que: al contrario de lo que ocurre en los hombres, el nivel de ansiedad es menor en las alumnas más mayores, ya que en tercero la media se sitúa en 65 y en segundo en 78 y que, el porcentaje de alumnas con una ansiedad preocupante es menor el tercero (68%) que en segundo (94,44%).

Además, con esta información se ha elaborado la tabla 2, la cual presenta de forma resumida el porcentaje de alumnos y alumnas que presentan niveles preocupantes de ansiedad, es decir, que se sitúan por encima del percentil 50, tanto en la escala AE como en la AR. En ella se puede observar que los porcentajes de alumnos/as que sufren problemas derivados de la ansiedad son más bajos en hombres que en mujeres. En el caso de los hombres ningún porcentaje supera el 50%, sin embargo, las mujeres presentan siempre porcentajes por encima de ese 50%, lo que indica que más de la mitad presentan niveles elevados de ansiedad. Asimismo, se puede apreciar que el porcentaje total de mujeres (entre los dos cursos) que muestran un nivel preocupante de ansiedad es casi el doble que el de los hombres en ambas escalas.

**Tabla 2**

*Porcentajes de alumnos y alumnas con niveles elevados de AE y AR.*

Escala	Género	Curso	Porcentaje	Porcentaje total por escala y género
AE	H	2º	19,05%	<b>Ansiedad Estado porcentaje total de Hombres de ambos cursos: 34,88%</b>
AE	H	3º	50%	
AR	H	2º	28,57%	<b>Ansiedad Rasgo porcentaje total de Hombre de ambos cursos: 37,21%</b>
AR	H	3º	45,45%	
AE	M	2º	61,11%	<b>Ansiedad Estado porcentaje total de Mujeres de ambos cursos: 62,79%</b>
AE	M	3º	64%	
AR	M	2º	94,44%	<b>Ansiedad Rasgo porcentaje total de Mujeres de ambos cursos: 79,07%</b>
AR	M	3º	68%	

*Fuente: elaboración propia.*

Por otro lado, a partir de estos datos se ha procedido a comprobar si existe una diferencia significativa, por un lado, entre los hombres y las mujeres tanto en la Ansiedad Estado como en la Ansiedad Rasgo. Y, por otro lado, entre los/as alumnos/as de 2º ESO y 3º ESO, también en ambas escalas.

Para conocer esto se han realizado una serie de pruebas mediante la plataforma de software SPSS (Statistical Analysis Software) de IBM, incluidas en el Anexo VI.

En primer lugar, se han aplicado pruebas de normalidad, concretamente la de *Shapiro-Wilk* y la de *Kolmogorov-Smirnov*, con el fin de determinar si los datos cumplen el criterio de normalidad. Estas pruebas establecen que si se obtiene un nivel de significancia ( $p$ )  $<0,05$  se rechaza la Hipótesis Nula ( $H_0$ ) la cual indica que los datos siguen una distribución normal. En este caso, tanto en los datos sobre Ansiedad Estado como en los datos sobre Ansiedad Rasgo, se ha obtenido un nivel de significación  $<0,001$ , por lo que se concluye que los datos no siguen una distribución normal. Esto lo podemos observar en las tablas 3 y 4.

**Tabla 3**

*Resultados pruebas normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk Ansiedad Estado.*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<b>Percentil</b>	,143	86	<,001	,890	86	<,001

*Fuente: elaboración propia.*

**Tabla 4**

*Resultados pruebas normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk Ansiedad Rasgo.*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<b>Percentil</b>	,132	86	<,001	,899	86	<,001

*Fuente: elaboración propia.*

A partir de esto, se procede a utilizar una prueba no paramétrica, ya que estas son las indicadas cuando no se cumple el criterio de normalidad, para conocer si existen diferencias significativas. Se aplica la *U de Mann-Whitney*, la cual se utiliza para comparar dos grupos independientes con este tipo distribución. A través de ella se obtiene un valor ( $p$ ) que indica el nivel de significancia, si este es menor que 0,05, se rechaza la Hipótesis Nula ( $H_0$ ) concluyéndose que existen diferencias significativas entre ambas muestras.

En el primer caso, comparación de datos recogidos de hombres y mujeres sobre Ansiedad Estado, se ha obtenido un valor  $<,001$  en Sig. asin. (bilateral), lo cual indica que el valor ( $p$ ) es menor que 0,001 y que, por tanto, la diferencia entre los grupos es altamente significativa.



Este resultado sugiere que hay una diferencia significativa en el nivel de Ansiedad Estado entre hombres y mujeres en la muestra recogida, es decir, hay evidencia suficiente para afirmar que los grupos son diferentes en términos del nivel de Ansiedad Estado. Esto se puede observar en la tabla 5.

**Tabla 5**

*Resultados prueba no paramétrica U de Mann-Whitney Hombres y Mujeres Ansiedad Estado.*

Estadísticos de la prueba	Percentil
U de Mann-Whitney	528,000
W de Wilcoxon	1474,000
Z	-3,429
Sig. asin. (bilateral)	<,001

*Fuente: elaboración propia.*

En el segundo caso, comparación de datos de hombres y mujeres sobre Ansiedad Rasgo, se extraen las mismas conclusiones mediante la aplicación de esta prueba. Existe una diferencia significativa con relación a la Ansiedad Rasgo entre estos dos grupos, ya que (p) es menor que 0,001, tal y como se indica en la tabla 6.

**Tabla 6**

*Resultados prueba no paramétrica U de Mann-Whitney Hombres y Mujeres Ansiedad Rasgo.*

Estadísticos de la prueba	Percentil
U de Mann-Whitney	411,000
W de Wilcoxon	1357,000
Z	-4,442
Sig. asin. (bilateral)	<,001

*Fuente: elaboración propia.*

En el tercer caso, comparación de datos de alumnos/as de 2º ESO y 3º ESO sobre Ansiedad Estado, se obtiene un valor Sig. asin. (Bilateral) de 0,339, lo cual indica que, al contrario que en los supuestos anteriores, en este no hay suficiente evidencia para afirmar una diferencia significativa entre las dos muestras. En otras palabras, se acepta la hipótesis nula, concluyéndose que no existe diferencia entre los grupos comparados. Esto se puede observar en la tabla 7.

**Tabla 7**

*Resultados prueba no paramétrica U de Mann-Whitney 2ºESO y 3ºESO Ansiedad Estado.*

Estadísticos de la prueba	Percentil
U de Mann-Whitney	806,500
W de Wilcoxon	1586,500
Z	-,955
Sig. asin. (bilateral)	,339

*Fuente: elaboración propia.*

Por último, en el cuarto caso, comparación datos de 2º ESO y 3º ESO sobre Ansiedad Rasgo, también se obtiene un nivel de significancia relativamente alto, de



0,761, lo que sugiere que no existe una diferencia significativa real. Esto se incluye en la tabla 8.

**Tabla 8**

*Resultados prueba no paramétrica U de Mann-Whitney 2°ESO y 3°ESO Ansiedad Estado.*

Estadísticos de la prueba	Percentil
U de Mann-Whitney	881,500
W de Wilcoxon	2009,500
Z	-,304
Sig. asin. (bilateral)	,761

*Fuente: elaboración propia.*

## 2.2. Justificación y objetivos

**Justificación:** esta propuesta surge con el objetivo de dar respuesta a uno de los problemas más frecuentes de nuestra sociedad actual. Gran parte de la población sufre problemas de salud mental derivados de la ansiedad y de la depresión (2022, OMS).

Esta problemática también afecta a mucho porcentaje del alumnado de los centros educativos, repercutiendo tanto en su vida personal como en el ámbito académico.

De acuerdo con Rafael Santandreu (2023) “es el peor momento de la historia de la humanidad en salud mental” (párrafo 1). Asimismo, la organización CIVIO (2021) declara que cinco de cada 100 personas en la actualidad están diagnosticadas de trastornos de ansiedad y/o depresión.

Por otro lado, la OMS (2022) sostiene que ha aumentado en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo desde el inicio de la pandemia provocada por el COVID-19 y que, estas enfermedades mentales suelen afectar más a las mujeres y a los jóvenes. Esto lo confirma Carpio (2021) el cual expone que la prevalencia de estos trastornos en mujeres duplica a la de hombres y que la primera causa de muerte no natural en los jóvenes de entre 14 y 29 años es el suicidio al que desgraciadamente en muchas ocasiones, conducen estas enfermedades mentales.

Todo esto coincide con los datos recogidos mediante la aplicación de la prueba STAIC (Spielberger, 1989), los cuales muestran un elevado porcentaje de casos con un nivel de ansiedad preocupante (58,13%), que afecta más a las mujeres (79,07%) que a los hombres (37,21%).



Además, con esta actuación se pretende contribuir al logro del tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el cual hace alusión a la salud y al bienestar, dentro de lo que se incluye la Salud Mental (ONU, 2023).

### Objetivos:

#### *Objetivos Generales:*

- Identificar el porcentaje de alumnos que sufren problemas derivados de la ansiedad. Este objetivo general se concreta en los siguientes *específicos*:
  - Aplicar cuestionarios para medir el nivel de ansiedad de los alumnos/as.
  - Conocer experiencias del alumnado relacionadas con la ansiedad a través de las diferentes sesiones.
- Proporcionar herramientas al alumnado destinadas a hacer frente a los problemas derivados de la ansiedad. Que se concreta en los siguientes *específicos*:
  - Ofrecer herramientas para prevenir la ansiedad.
  - Dar a conocer técnicas para combatir la ansiedad.

## **2.3. Marco teórico**

Para poder diseñar este proyecto de innovación educativa, antes de realizar la evaluación de necesidades se ha llevado a cabo una revisión documental sobre la ansiedad. Esto ha permitido conocer qué es la ansiedad y cómo afecta a las personas, los tipos de trastornos de ansiedad que existen, las causas y factores de riesgo que pueden influir en su aparición, los síntomas que provoca, cómo diagnosticar un trastorno de ansiedad y las técnicas y estrategias que pueden ayudar a la prevención y al tratamiento.

### **2.3.1. Conceptualización Ansiedad**

Según la RAE (2023) el término ansiedad hace referencia a un “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (párrafo 1). Se trata de un sentimiento que podemos experimentar los seres humanos en determinados momentos, proviene del latín “anxietas” que significa “estado de angustia o aflicción”. Y, aunque habitualmente se tiende a confundir con un problema patológico, no lo es, simplemente es un estado ocasional (transitorio) que se produce como respuesta normal al estrés. Es un sentimiento



tan necesario como cualquier otro, de hecho, en muchas ocasiones nos protege de posibles peligros de la vida y nos ayuda a afrontar ciertas situaciones (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2021).

Un ejemplo de la utilidad de este sentimiento lo ponen los psicólogos Yerkes y Dodson, mediante el “Modelo de la U invertida” (1980) el cual establece que un grado moderado de ansiedad posibilita un rendimiento óptimo (Figueroba, 2017).

Sin embargo, cabe destacar que una mala gestión de la ansiedad puede provocar que este sentimiento se prolongue en el tiempo y se desencadene un trastorno de ansiedad, lo cual si que supone una condición patológica (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2022).

### 2.3.2. Tipos de trastornos de ansiedad

Cuando hablamos de trastornos de ansiedad nos referimos a una serie de trastornos psicopatológicos que se caracterizan por un miedo intenso o una ansiedad excesiva y persistente que afecta al desarrollo normal de la vida diaria (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2021).

De acuerdo con el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5)* (2013), existen varios tipos de trastornos de ansiedad con diferente sintomatología. Estos son:

- *Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS)*: hace referencia a un miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del sujeto, que se relaciona con la separación de aquellas personas por las que siente apego (normalmente los padres).
- *Mutismo selectivo*: se refiere a una incapacidad constante de hablar en ciertas situaciones sociales.
- *Fobias específicas*: engloban distintos miedos intensos a estímulos determinados. Entre ellas encontramos:
  - *Fobia animal* (a arañas, serpientes, perros, etc.).
  - *Fobia entorno natural* (a las alturas, las tormentas, el mar, etc.).
  - *Fobia sangre-inyección-lesión* (miedo a la sangre, a las inyecciones y transfusiones, a otra atención médica y/o a una lesión).



- *Situacional* (miedo a ir en avión o en ascensor).
- *Otra* (situaciones que pueden derivar en ahogo o vómito, p.ej., en niños: sonidos ruidosos o personajes disfrazados).
- *Otras fobias:*
  - *Fobia Social o trastorno de ansiedad social:* ansiedad intensa en situaciones sociales en las que el individuo está expuesto a examen por parte de otras personas.
  - *Agorafobia:* se caracteriza por un miedo intenso a dos (o más) de las siguientes situaciones:
    - Viajar en transporte público.
    - Estar en espacios abiertos.
    - Estar en lugares cerrados.
    - Estar entre una multitud de personas.
    - Estar solo fuera de casa.
- *Trastorno de pánico:* se trata de un trastorno que implica ataques de pánico (episodios repentinos de terror intenso) que alcanzan un nivel máximo en minutos e incluye los siguientes síntomas:
  - Pulso acelerado, palpitaciones.
  - Sudores.
  - Temblores.
  - Dificultades respiratorias.
  - Dolor en el tórax.
  - Náuseas o malestar abdominal.
  - Mareos o desmayos,
  - Escalofríos o sensación de calor.
  - Hormigueo.
  - Sensación de irrealidad o despersonalización.
  - Miedo a perder el control.
  - Miedo a morir.
- *Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG):* se caracteriza por una preocupación y ansiedad persistentes y excesivas relacionadas con diversas actividades (p. ej: las actividades de la vida diaria), que se produce más días de los que ha estado





ausente durante un periodo mínimo de seis meses. Las personas que lo padecen les resulta muy difícil controlar la preocupación. Entre los síntomas que provoca se encuentran:

- Inquietud.
  - Fatiga.
  - Dificultad para concentrarse.
  - Irritabilidad.
  - Tensión muscular.
  - Problemas de sueño.
- *Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos*: hace referencia a una ansiedad intensa o a ataques de pánico derivados de la intoxicación o abstinencia de una sustancia (medicamentos, drogas, etc.).
  - *Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica*: se trata de una ansiedad intensa o pánico derivados de otra afección médica.
  - *Otro trastorno de ansiedad especificado y no especificado*: engloban todos esos miedos intensos, ansiedades excesivas y fobias que no cumplen con los criterios exactos del resto de trastornos de ansiedad.

### **2.3.3. Causas y factores de riesgo**

De acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud Mental (2021) aunque se desconocen las causas concretas de la ansiedad, se sabe que existen ciertos aspectos pueden influir en ella, como: la genética, la biología y la química del cerebro, el estrés y el contexto del sujeto.

Por otro lado, existen una serie de factores de riesgo asociados al desarrollo de los trastornos de ansiedad, según Barnhill (2020) algunos de estos son:

- Traumas.
- Acumulación de estrés.
- Estrés causado por otra enfermedad.
- Personalidad.
- Otros trastornos mentales.
- Familiares con trastornos de ansiedad.
- Drogas.



### 2.3.4. Síntomas

En cuanto a los síntomas que pueden provocar los trastornos de ansiedad, de acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud Mental (2021), se pueden clasificar en tres tipos:

- *Físicos*: taquicardias, mareos, náuseas, vómitos, molestias abdominales, temblores, escalofríos, dolores musculares y articulares, sensación de falta de aire, dificultades para tragar, etc.
- *Cognitivos*: pensamientos o creencias ansiosos y difíciles de controlar que crean miedo y/o angustia.
- *Conductuales*: comportamientos derivados del miedo provocado por un nivel elevado de ansiedad, por ejemplo: dejar de salir de casa.

### 2.3.5. Diagnóstico

Los criterios diagnósticos varían en función del trastorno de ansiedad al que nos enfrentemos, todos ellos están concretados en el DSM V. Asimismo, cabe destacar que existen diversas pruebas de evaluación estandarizadas que nos pueden ayudar en el diagnóstico de estas patologías.

Según TEA Ediciones (2023) algunos de estas pruebas son:

- *STAIC*. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo en niños. (Esta es la que se ha utilizado para recoger información en la evaluación de necesidades).
- *STAI*. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo.
- *ISRA*. Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad.
- *CAS*. Cuestionario de Ansiedad Infantil.
- *CECAD*. Cuestionario Educativo - Clínico: Ansiedad y Depresión.

Por otro lado, Arrimada (2022) expone algunas que pueden resultar útiles como el BAI (Inventario de Ansiedad de Beck) para detectar síntomas generales de los trastornos de ansiedad y otras, para el diagnóstico de un trastorno determinado.

- Para la detección del *Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)* propone:
  - GADQ-M. Cuestionario para el Diagnóstico del Trastorno de Ansiedad Generalizada.
  - PSWQ. Penn State Worry Questionnaire.



- Para la *agorafobia* y otros *trastornos de pánico*:
  - IA. Inventario de Agorafobia.
  - CPA. Cuestionario de Pánico y Agorafobia.
  - CATP. Cuestionario Abreviado del Trastorno de Pánico.
  - CAPN. Cuestionario de Ataques de Pánico en Niños y Adolescentes.
  - IME. Inventario de Miedos Escolares.
  - FSSC-E. Cuestionario de Miedos para Niños FSSC- Español.
  - FSS-III-66. Inventario de Miedos.
- Y, para el *Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS)*:
  - SASI. Separation Anxiety Symptom Inventory.
  - CASI. Cuestionario de Ansiedad por Separación en la Infancia.
  - CASIT. Cuestionario de Ansiedad por Separación de Inicio Temprano.

### 2.3.6. Prevención y tratamiento

Existen una serie de medidas que pueden ayudar a prevenir el desarrollo de estos trastornos, por ejemplo: seguir una dieta sana, reducir el consumo de alimentos estimulantes (café, té, chocolate, etc.), evitar el consumo de alcohol (y otras drogas) y tener una buena rutina del sueño. Además de esto, es fundamental aprender a controlar y gestionar nuestras emociones. Para ello se debe trabajar en el desarrollo de la inteligencia emocional, con el objetivo de identificar nuestros sentimientos y aprender a manejarlos adecuadamente (Browne, 2021).

No obstante, en algunas ocasiones aun llevando a cabo estas estrategias de prevención surgen trastornos de ansiedad. En estos casos, de acuerdo con Barnhill (2020), se pueden llevar a cabo dos tipos de tratamientos:

- *Psicoterapia específica para el tipo de trastorno*: esta debe estar impartida por un profesional de la salud mental con conocimientos sobre ese trastorno, así como centrada en el paciente y sus características personales.
- *Tratamiento farmacológico*: para este se utilizan benzodiazepinas e Inhibidores Selectivos de la Recaptación de la Serotonina (ISRS). Es importante tener en cuenta que este tratamiento debe ir acompañado de la terapia psicológica.



## **2.4. Desarrollo: plan de actividades, agentes, materiales y recursos, cronograma**

Plan de actividades: se llevará a cabo mediante seis sesiones en las que se trabajará sobre el concepto ansiedad, sus implicaciones y cómo identificarla, prevenirla y afrontarla.



**Tabla 9**

*Sesiones de la actuación “Ansiedad en las aulas”.*

Sesiones	Descripción	Objetivos a los que responde	Lugar	Fecha y duración	Evaluación
<b>Sesión 1. Presentación.</b>	<p>Esta sesión se ha podido llevar a cabo durante el periodo de prácticas. Para ello, se ha diseñado la presentación incluida en el Anexo VII.</p> <p>En ella se aborda qué es la salud mental, a qué hace referencia el término ansiedad, qué son los trastornos de ansiedad y los tipos que existen y qué se puede hacer ante una crisis de ansiedad, tanto si la sufrimos nosotros mismos como si la sufre otra persona. Además, se incluye una dinámica para realizar con el alumnado sobre mitos y realidades relacionadas con la ansiedad. En esta se les presentan una serie de enunciados y deberán decir si son verdaderos (realidad) o falsos (mito).</p> <p>Asimismo, se aplica el cuestionario de la prueba estandarizada STAIC para recoger información sobre el nivel de Ansiedad Estado (AE) y Ansiedad Rasgo (AR) de los/as alumnos/as.</p>	<p>Identificar el porcentaje de alumnos que sufren problemas derivados de la ansiedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar cuestionarios para medir el nivel de ansiedad de los alumnos/as.</li> <li>• Conocer experiencias del alumnado relacionadas con la ansiedad.</li> </ul> <p>Proporcionar herramientas al alumnado destinadas a hacer frente a los problemas derivados de la ansiedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conocer técnicas para combatir la ansiedad.</li> </ul>	Aula del grupo.	<p><u>Fecha:</u> Elegir un día de la primera semana de abril.</p> <p><u>Duración:</u> 1 hora.</p>	<p>Pretest de control</p> <p>Diario de satisfacción</p>
<b>Sesión 2. Acudir a terapia para hacer frente a la ansiedad.</b>	<p>Esta sesión está dirigida a explicar al alumnado los beneficios que supone acudir a terapia. En ella se hablará sobre los distintos tipos de terapias que existen (terapia cognitivo-conductual, terapia de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer experiencias del alumnado relacionadas con la ansiedad a través de las diferentes sesiones.</li> </ul>	Aula del grupo.	<p><u>Fecha:</u> Elegir un día de la tercera semana de abril.</p>	<p>Listados de control</p> <p>Diario de satisfacción</p>



Sesiones	Descripción	Objetivos a los que responde	Lugar	Fecha y duración	Evaluación
<b>contar con la ayuda de un profesional. Tipos de terapias.</b>	<p>apoyo, terapia familiar, terapia de juego, etc.), los diferentes profesionales que intervienen en ellas (psiquiatras, psicólogos, etc.) y su utilidad.</p> <p>Se centrará en concienciar al alumnado de la importancia de la terapia psicológica, intentando eliminar estereotipos y poniéndola en valor.</p>	<p>Proporcionar herramientas al alumnado destinadas a hacer frente a los problemas derivados de la ansiedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conocer técnicas para combatir la ansiedad.</li> </ul>		<u>Duración:</u> 1 hora.	
<b>Sesión 3. Otras técnicas para combatir la ansiedad. Hábitos saludables: deporte o meditación, buena alimentación y buenos hábitos de sueño.</b>	<p>Durante esta sesión se abordarán distintas técnicas y estrategias para prevenir y combatir la ansiedad. Se hablará de distintos hábitos saludables que nos pueden ayudar a manejar nuestra ansiedad, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El deporte: está demostrado que la actividad física regular, libera endorfinas (neurotransmisores que generan una sensación de bienestar y reducen el estrés).</li> <li>• La meditación: las técnicas de relajación constituyen una herramienta muy eficaz para reducir el estrés, calmando la mente y enfocando la atención en el presente.</li> <li>• La alimentación sana y equilibrada: llevar una buena alimentación puede influir muy positivamente en nuestro estado de ánimo y nivel de ansiedad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer experiencias del alumnado relacionadas con la ansiedad a través de las diferentes sesiones.</li> </ul> <p>Proporcionar herramientas al alumnado destinadas a hacer frente a los problemas derivados de la ansiedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer herramientas para prevenir la ansiedad.</li> <li>• Dar a conocer técnicas para combatir la ansiedad.</li> </ul>	Aula del grupo.	<p><u>Fecha:</u> Elegir un día de la primera semana de mayo.</p> <p><u>Duración:</u> 1 hora.</p>	Listados de control Diario Cuestionario de satisfacción



Sesiones	Descripción	Objetivos a los que responde	Lugar	Fecha y duración	Evaluación
	<p>Es importante llevar una dieta rica y equilibrada que nos aporte los nutrientes necesarios y evitar alimentos procesados, alcohol y un exceso de cafeína. De este modo, mejorará nuestra estabilidad emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una buena rutina de sueño: mantener buenos hábitos de sueño, como evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, crear un ambiente relajante en el dormitorio y establecer horarios para acostarse y levantarse, es esencial para reducir la ansiedad durante el día.</li> </ul>				
<b>Sesión 4. Expresión de la ansiedad a través del arte: escritura.</b>	<p>Esta sesión se centra en la escritura como herramienta efectiva para procesar y liberar emociones. En ella se hablará de distintos autores reconocidos que hayan escrito a cerca de este sentimiento, se leerán algunos textos y se recomendarán libros y obras literarias sobre el tema. Además, se explicarán distintas formas en las que se puede utilizar la escritura para expresar y manejar la ansiedad, como: un diario personal, cartas no enviadas, narrativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer experiencias del alumnado relacionadas con la ansiedad a través de las diferentes sesiones.</li> </ul> <p>Proporcionar herramientas al alumnado destinadas a hacer frente a los problemas derivados de la ansiedad.</p>	Aula del grupo.	<p><u>Fecha:</u> Elegir un día de la tercera semana de mayo. <u>Duración:</u> 1 hora.</p>	<p>Listados de control de Diario Cuestionario de satisfacción</p>



Sesiones	Descripción	Objetivos a los que responde	Lugar	Fecha y duración	Evaluación
	creativa, listas de planificación, reflexiones sobre aprendizajes, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conocer técnicas para combatir la ansiedad.</li> </ul>			
<b>Sesión 5. Expresión de la ansiedad a través del arte: música.</b>	<p>Al igual que la escritura, la música puede ser una herramienta muy útil para la expresión emocional. Asimismo, podemos utilizarla de distintas formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Componer música: los instrumentos nos permiten crear composiciones que reflejen nuestras emociones. Si aprendemos a tocar algún instrumento lo podremos utilizar como herramienta de liberación emocional.</li> <li>• Improvisar música: en el caso de que no sepamos tocar un instrumento podemos improvisar con él. Los instrumentos de percusión pueden ser muy útiles para realizar este ejercicio y expresar nuestras emociones de forma libre.</li> <li>• Escribir canciones: este proceso puede resultar muy terapéutico, ya que nos permite conectar con nuestras emociones y expresarlas liberando la carga que suponen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer experiencias del alumnado relacionadas con la ansiedad a través de las diferentes sesiones. Proporcionar herramientas al alumnado destinadas a hacer frente a los problemas derivados de la ansiedad.</li> <li>• Dar a conocer técnicas para combatir la ansiedad.</li> </ul>	Aula de música.	<p><u>Fecha:</u> Elegir un día de la primera semana de junio.</p> <p><u>Duración:</u> 1 hora.</p>	Listados de control Diario Cuestionario de satisfacción





Sesiones	Descripción	Objetivos a los que responde	Lugar	Fecha y duración	Evaluación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escuchar canciones: existen múltiples artistas musicales que han escrito canciones referidas a este sentimiento. Escuchar a otras personas hablar de la ansiedad nos puede ayudar a gestionarla y afrontarla.</li> </ul>				
<b>Sesión 6. Expresión de la ansiedad a través del arte: pintura.</b>	Del mismo modo, que la escritura y la música, la pintura nos permite expresar y manejar la ansiedad. En esta sesión se tratarán diferentes formas artísticas y autores que hayan abordado este sentimiento a través de sus obras. Asimismo, se enseñará cómo utilizar esta técnica para la expresión emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer experiencias del alumnado relacionadas con la ansiedad a través de las diferentes sesiones. Proporcionar herramientas al alumnado destinadas a hacer frente a los problemas derivados de la ansiedad.</li> <li>Dar a conocer técnicas para combatir la ansiedad.</li> </ul>	Aula de plástica.	<u>Fecha:</u> Elegir un día de la tercera semana de junio. <u>Duración:</u> 1 hora.	Listados de control Diario Cuestionario de satisfacción Posttest



### Metodología:

De acuerdo con lo expuesto en la tabla anterior, para llevar a cabo estas sesiones se utilizará la *técnica expositiva*, cuyo fin es transmitir información oralmente sobre un tema a un grupo determinado (Guzmán, 2021).

En este caso, los tutores serán los encargados de transmitir esta información sobre la ansiedad a los alumnos mediante las distintas sesiones.

Asimismo, propone utilizar una metodología flexible, participativa, activa, colaborativa e interactiva.

- *Flexible* adaptándose a las necesidades cambiantes y variables del proyecto.
- *Participativa* promoviendo la intervención de todos y todas en las distintas actividades. Se pretenderá despertar el interés de todos los/as alumnos/as a la vez que crear un clima de confianza para que se sientan cómodos/as y motivados/as para participar.
- *Activa* con el objetivo de que sean los propios alumnos/as los que vayan construyendo el conocimiento.
- *Colaborativa e interactiva* fomentando la cooperación entre el alumnado ayudándose y apoyándose unos a otros.

### Agentes implicados:

- *Destinatarios*: este proyecto está dirigido a alumnos/as tanto de segundo como de tercero de la ESO, ya que durante la experiencia de prácticas se ha podido apreciar que estos son los que más problemas presentan relacionados con la ansiedad. Acuden frecuentemente al despacho de orientación con crisis de ansiedad y solicitan ayuda para aprender a enfrentarse a estos problemas.
- *Personal docente*: para llevar a cabo este proyecto se requiere de la participación tanto del/a orientador/a como de los/as tutores/as de cada curso y clase. El/la orientador/a será el/la encargado/a del diseño, la planificación y la evaluación del proyecto. Comenzará realizando la evaluación de necesidades y en función de los datos recogidos se planteará el material para llevar a cabo las sesiones proyectadas. Por otro lado, los tutores/as serán los responsables de llevar a cabo a cabo las sesiones

propuestas a través del material proporcionado y con ayuda de indicaciones ofrecidas por el/la orientador/a.

Materiales y recursos:

- *Fungibles*: material escolar (hojas, bolígrafos, lapiceros, gomas de borrar, rotuladores, etc.), libros sobre ansiedad.
- *No fungibles*: un aula, recursos tecnológicos (ordenador, proyector, altavoces) y pizarra.

Cronograma: el proyecto cuenta con seis sesiones que se llevarán a cabo a lo largo del último trimestre escolar, por lo que estarán repartidas entre los meses de abril, mayo y junio.

## Cronograma del proyecto

"Ansiedad en las aulas"

SESIONES	ABRIL	MAYO	JUNIO
SESIÓN 1	●		
SESIÓN 2	●		
SESIÓN 3		●	
SESIÓN 4		●	
SESIÓN 5			●
SESIÓN 6			●
EVALUACIÓN	●	●	●

Figura 2. Temporalización del Proyecto "Ansiedad en las aulas". Fuente: Elaboración Propia



## 2.5. Evaluación y seguimiento

Para poder evaluar la eficacia de esta actuación se propone la aplicación de distintas técnicas e instrumentos de recogida de información, en tres momentos diferentes: antes de comenzar las sesiones, durante el desarrollo de las mismas y al finalizar todas.

Antes de comenzar las sesiones se llevará a cabo una evaluación inicial, en la que se aplicarán pretest con el objetivo de saber qué conocen los alumnos acerca del tema que se va a abordar.

Durante el desarrollo de las sesiones, se realizará una evaluación de proceso para la que se emplearán listados de control (como el incluido en la tabla 10) con el objetivo de valorar la participación y el interés del alumnado en las diferentes sesiones, y un diario de campo (cuaderno de anotaciones) para registrar aportaciones y/o comentarios que pudiesen realizar a cerca de posibles mejoras o puntos fuertes de cada uno de los talleres.

**Tabla 10**

*Listado de control para valorar la participación en la Sesión 1.*

ÍTEM	SÍ	NO
Los/as alumnos/as definen la ansiedad		
Los/as alumnos/as enumeran síntomas que puede provocar la ansiedad		
Los/as alumnos/as cuentan experiencias suyas o de personas cercanas que han sufrido problemas derivados de la ansiedad		
Los/as alumnos/as realizan el cuestionario para medir su nivel de ansiedad		
Los/as alumnos/as realizan la encuesta de realidades y mitos sobre la ansiedad		
Los/as alumnos/as aportan ideas de cómo se puede ayudar a una persona que sufre ansiedad		
Los/as alumnos/as proponen técnicas para combatir la ansiedad		
Los/as alumnos/as están atentos durante la sesión		
Los/as alumnos/as intervienen durante la sesión		
Los/as alumnos/as debaten sobre el tema presentado respetando el turno de palabra		

*Fuente: elaboración propia.*

Por último, una vez llevadas a cabo todas las sesiones planteadas, se procede a la realización de la evaluación final, para la que se propone la aplicación de:

- Cuestionarios de satisfacción mediante Google Forms (como el incluido en el Anexo VIII de la Sesión 1).
- Un postest similar al pretest, realizado en la evaluación inicial, con el objetivo de valorar los conocimientos adquiridos del alumnado a través de estos talleres.



### **3. Propuesta innovadora de programa anual de actuación para un departamento de orientación educativa**

A continuación, se expone una propuesta de programa anual de actuación destinado a un instituto situado en un concejo de la zona centro de Asturias que cuenta con una población de 13.792 habitantes (INE, 2022).

Este IES es el único centro educativo que ofrece Educación Secundaria y Bachillerato en toda la región, por lo que alberga un gran número de alumnos/as, unos 700 aproximadamente.

Para poder atender a todos estos alumnos/as cuenta con una plantilla de 80 profesores de las distintas especialidades, que se encargan de impartir las diferentes materias y, 8 personas no docentes que cumplen las funciones de: secretaría, conserjería y servicio de limpieza. Asimismo, el lugar del que dispone el centro para llevar a cabo su función es amplio, cuenta con un edificio de tres plantas a lo largo de las que se distribuyen distintos espacios: aulas de cada grupo, departamentos de las distintas especialidades, talleres de tecnología, biblioteca escolar, sala del profesorado, despachos de dirección, secretaría, jefatura de estudios, aula de convivencia, laboratorio de biología y geología y de física y química, aulas de informática, salas de visitas, salón de actos y aulas de: música, plástica, idiomas y física. Además, fuera del edificio posee un gimnasio, tres pistas deportivas y un huerto escolar. Todos estos espacios son accesibles para todo el alumnado, incluso para aquellos que presentan algún impedimento físico o van en silla de ruedas. Esto es posible gracias a la existencia de distintas rampas y el ascensor que comunica todas las plantas.

A partir de estos recursos todos los años el centro educativo lleva a cabo un conjunto de planes, programas y proyectos con el objetivo de ofrecer a sus alumnos un proceso educativo eficaz. Entre ellos se encuentra el programa anual de actuación del Departamento de Orientación en el que se incluyen un conjunto de acciones que se enmarcan en los tres ámbitos de actuación de la orientación educativa: acción tutorial, atención a la diversidad y orientación para el desarrollo de la carrera. Mediante ellas se pretende dar respuesta a todas las necesidades que surgen en la comunidad educativa relacionadas con la orientación de un centro escolar.



En este Trabajo Fin de Máster se propone un plan anual de actuación para este Departamento de Orientación que se elabora en base a un conjunto de necesidades detectadas durante el periodo de prácticas. Esta propuesta se compone de 15 intervenciones enmarcadas en los tres ámbitos de actuación de la orientación educativa, seis de ellas (dos de cada ámbito) se desarrollan más en profundidad, ofreciendo una explicación más detallada.

### 3.1. Objetivos generales del programa de actuación

La presente propuesta de programa anual de actuación tiene como finalidad contribuir al logro de los principios fundamentales de la orientación educativa: principio de prevención, principio de desarrollo, principio de intervención social y principio de empoderamiento personal. Para ello se proponen los siguientes objetivos generales, que se concretan en otros específicos:

- *Objetivo general I:* Diseñar y aplicar estrategias de **prevención** en el centro para reducir los riesgos y las problemáticas que pueden afectar al alumnado. Objetivos específicos:
  - Informar al alumnado de los riesgos derivados del **consumo de drogas** mediante charlas y talleres con la Fundación Proyecto Hombre.
  - Concienciar al alumnado de los posibles peligros de hacer un uso inadecuado de las **redes sociales** abordando situaciones reales.
  - Crear un buen clima de convivencia entre el alumnado para evitar la aparición de conflictos.
- *Objetivo general II:* Facilitar el **desarrollo integral** de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social. Objetivos específicos:
  - Potenciar el **desarrollo de las capacidades** de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos.
  - Promover la **mejora del aprendizaje** en los alumnos/as adaptando la enseñanza a sus características y necesidades.
  - Fomentar el desarrollo de la **igualdad de género** desde la perspectiva de la coeducación.



- *Objetivo general III:* Brindar **intervenciones y apoyo social** a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico. Objetivos específicos:
  - Atender a las **demandas y problemáticas actuales** del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
  - Prestar **atención a la diversidad** utilizando métodos de educación inclusiva.
  - Responder a las necesidades actuales derivadas de la **salud mental**, mediante la evaluación y la aplicación de medidas de intervención educativa.
  - Contribuir a eliminar el **acoso escolar** implementando dinámicas para la mejora de la convivencia.
- *Objetivo general IV:* Promover el **empoderamiento personal** de los estudiantes mediante la facilitación de herramientas y recursos que fortalezcan su autonomía, autoestima y toma de decisiones. Objetivos específicos:
  - Fomentar el desarrollo del **autoconocimiento** mediante el empleo de técnicas de autoanálisis.
  - Potenciar el **conocimiento del entorno** y la vinculación de lo académico y lo profesional ofreciendo orientación académico-profesional.
  - Facilitar el proceso de **toma de decisiones** mediante la identificación de intereses, fortalezas, oportunidades, vocaciones, etc.

### **3.2. Organización interna del Departamento y coordinación externa con otros agentes y servicios comunitarios**

El Departamento de Orientación Educativa de este centro está compuesto por un equipo de 9 profesionales de distintas especialidades: un profesor de Orientación Educativa (jefe del departamento), dos Profesoras de Servicios a la Comunidad (PSC), una profesora de Audición y Lenguaje (AL), tres profesoras de Pedagogía Terapéutica (PT), una profesora de Ámbito Científico y Matemático (ACM) y un profesor del Ámbito Lingüístico y Social (ALS).

Cada uno de ellos cumple funciones diferentes y entre todos se complementan para llevar a cabo la labor de la orientación educativa en el centro. Entre estas funciones



se encuentra la de coordinación con otros agentes y servicios comunitarios que es llevada a cabo por el orientador y las PSC. Estos se comunican con agentes y entidades externas tanto educativas como sociales y sanitarias, entre ellas se encuentran organizaciones no gubernamentales, como: Cruz Roja, asociaciones deportivas, Proyecto Hombre, Fundación Cruz de los Ángeles, etc. y el ayuntamiento del municipio del que dependen muchos servicios como: los servicios sociales, el Equipo de Intervención Técnica de Apoyo a la Familia (EITAF), la Concejalía de Infancia, el Observatorio Infantil, el centro de salud, etc.

### **3.3. Actuaciones y su temporalización que tengan en cuenta los tres ámbitos de actuación**

Las 15 actuaciones propuestas se recogen de manera resumida en la tabla 11, en esta también se indican las seis más desarrolladas, señalándolas en negrita y con un asterisco. Asimismo, en esta tabla se puede observar el nombre que se asigna a cada una de estas, el programa/ámbito de actuación en el que se enmarcan (Plan de Atención a la Diversidad -PAD-, Plan de Acción Tutorial -PAT- o Plan de Orientación para el Desarrollo de la Carrera -PODC-), los destinatarios a los que están dirigidas, los objetivos a los que dan respuesta, los agentes que se encargarán de llevarlas a cabo, la fecha en la que se realizarán y cómo se evaluarán.





**Tabla 11**

*Propuesta Programa Anual de Actuación.*

Programa	Unidad de actuación	Destinatarios	Objetivos generales a los que responde	Agentes implicados	Temporalización	Evaluación
<b>PAD</b>	<b>Trabajando inclusión*</b>	Alumnado 1º ESO	I II III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• PSC</li> <li>• Coordinadora de Bienestar</li> <li>• Tutores/as</li> </ul>	Seis sesiones repartidas a lo largo del curso escolar, dos en cada trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> <li>• Escalas de estimación</li> <li>• Registros anecdóticos</li> </ul>
	El arte de aprender: técnicas de estudio eficaces	Profesorado	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miembros del Departamento de Orientación (Orientador, PSC, PT, AL, Profesores /as de ámbitos: ACM y ALS)</li> </ul>	Primer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> <li>• Evolución del rendimiento académico del alumnado</li> </ul>
	<b>Construyendo una educación inclusiva: estrategias para atender a alumnos/as con NEAE*</b>	Profesorado	II III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miembros del Departamento de Orientación (Orientador, PSC, PT, AL, Profesores /as de ámbitos: ACM y ALS)</li> </ul>	Primer y segundo trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> <li>• Pretest y postest</li> </ul>



Programa	Unidad de actuación	Destinatarios	Objetivos generales a los que responde	Agentes implicados	Temporalización	Evaluación
	Transformando conflictos	Alumnado 1º ESO	I III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• PSC</li> <li>• Coordinadora de Bienestar</li> <li>• Tutores/as</li> <li>• Asociación ASEMED</li> </ul>	Segundo trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro de conflictos de convivencia.</li> <li>• Registro de informes de conducta.</li> <li>• Seguimiento de las relaciones después de someterse a procesos de mediación.</li> </ul>
	Evaluación psicopedagógica mediante realidad virtual	Alumnado con posibles NEAE	II III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> <li>• Profesorado</li> <li>• Familia</li> </ul>	Todo el curso escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento medidas propuestas</li> <li>• Evolución del sujeto</li> </ul>
<b>PAT</b>	<b>Ansiedad en las aulas*</b>	Alumnado 2º y 3º ESO	III IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> </ul>	Tercer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretest y postest</li> <li>• Listados de control</li> <li>• Diario de campo</li> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> </ul>
	<b>Los que queda por lograr*</b>	Todo el alumnado	II III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• PSC</li> </ul>	Segundo trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalas de estimación</li> </ul>



Programa	Unidad de actuación	Destinatarios	Objetivos generales a los que responde	Agentes implicados	Temporalización	Evaluación
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo de trabajo del centro “Prevención de violencia de género en adolescentes”</li> <li>• Tutores/as</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listados de control</li> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> </ul>
	Stop bullying	Todo el alumnado	I III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• PSC</li> <li>• Tutores/as</li> <li>• Coordinadora de Bienestar</li> </ul>	Todo el curso escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuento de casos de acoso escolar.</li> <li>• Registro de conflictos de convivencia.</li> <li>• Registro informes de conducta.</li> </ul>
	Descubriendo los peligros ocultos de las redes sociales	Alumnado 1º y 2º ESO	I III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> </ul>	Tercer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalas de estimación</li> <li>• Listados de control</li> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> </ul>



Programa	Unidad de actuación	Destinatarios	Objetivos generales a los que responde	Agentes implicados	Temporalización	Evaluación
	Guardianes de la salud	Alumnado 2º y 3º ESO	I III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> <li>• Fundación Proyecto Hombre</li> </ul>	Primer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretest y postest</li> <li>• Listados de control</li> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> </ul>
PODC	<b>Orientación académica y profesional con el alumnado de Bachillerato*</b>	Alumnado Bachillerato	II III IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> </ul>	Seis sesiones repartidas a lo largo del curso escolar, dos en cada trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretest y postest</li> <li>• Listados de control</li> <li>• Diario de campo</li> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> </ul>
	<b>Orienta tu futuro*</b>	Alumnado 4º ESO	II III IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> </ul>	Segundo trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretest y postest</li> <li>• Listados de control</li> <li>• Diario de campo</li> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> </ul>
	Camino al éxito	Alumnado diversificación	II III IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> </ul>	Segundo trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listados de control</li> <li>• Escalas de estimación</li> <li>• Cuestionarios de satisfacción</li> </ul>



Programa	Unidad de actuación	Destinatarios	Objetivos generales a los que responde	Agentes implicados	Temporalización	Evaluación
	Jornadas universitarias y de FP	Alumnado Bachillerato y alumnado ESO	2º II 3º III 4º IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Representantes de las distintas Facultades de la Universidad de Oviedo y representantes de Centros de Formación Profesional de Oviedo</li> </ul>	Segundo trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro de asistencia</li> <li>• Cuestionario de satisfacción</li> </ul>
	Charlas profesionales con de distintos sectores	Alumnado Bachillerato	II III IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientador</li> <li>• Tutores/as</li> <li>• Agentes externos</li> </ul>	Tercer trimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listado de control</li> <li>• Cuestionario de satisfacción</li> </ul>

Fuente: elaboración propia.



### 3.3.1. Programa de Atención a la Diversidad

Para este plan anual de actuación se propone llevar a cabo cinco actuaciones enmarcadas en el Programa de Atención a la Diversidad (PAD). Este programa es una concreción de las líneas de actuación y los objetivos del Proyecto Educativo de Centro (PEC) en relación con la atención a la diversidad del alumnado. Su elaboración parte de la memoria del curso pasado, las propuestas de los miembros de la comunidad educativa y lo que establece la Circular Inicio de Curso.

La atención a la diversidad es concebida como una oportunidad para enriquecerse y mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se considera que cada alumno/a es único y tiene características diferentes, por lo que el profesorado debe adaptar la enseñanza para poder así, satisfacer todo tipo de necesidades que puedan surgir entre sus estudiantes. Esto, en definitiva, es lo que plantea el modelo DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje) (CAST, 2023).

En este sentido, se diseñan cinco actuaciones destinadas a mejorar la atención a la diversidad en el centro educativo, las cuales se incluyen en los siguientes apartados.

#### 3.3.1.1. Trabajando la inclusión

<b>Trabajando la inclusión*</b>
<p><u>Justificación:</u> esta intervención se plantea con el fin de promover la tolerancia a la diversidad e impulsar la inclusión entre los alumnos/as del centro. La tolerancia a la diversidad hace referencia a la capacidad de aceptar y respetar las diferencias que existen entre las personas. Implica reconocer que cada individuo es único y tiene derecho a ser tratado con igualdad y dignidad, independientemente de sus características. Por otro lado, la inclusión se refiere a la actitud de integrar a todas las personas en la sociedad y, además, permitirles participar en ella (Coelho, 2019). Promover estos aspectos es fundamental por varias razones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Permite preparar al alumnado para la vida adulta en una sociedad diversa.</i> La etapa en el instituto es un momento crucial en la vida de las personas, durante este periodo los adolescentes están formando su identidad y valores. Por ello, es esencial trabajar con estos en el desarrollo de la tolerancia y la inclusión, ya que vivimos en un mundo cada vez más diverso, globalizado y multicultural, en el que tendrán que interactuar con personas de diferentes orígenes étnicos, culturales, religiosos y sociales, para lo cual deben de estar preparados.</li> <li>• <i>Promociona el respeto.</i> La tolerancia y la inclusión son valores fundamentales en una sociedad democrática y justa. Implican valorar y aceptar la diversidad en todas sus formas (diversidad racial, étnica, lingüística, de género, de</li> </ul>



capacidades, de orientación sexual, etc.). Esto permite que se promueva una convivencia pacífica y se prevenga la discriminación y el acoso.

- *Posibilita el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.* Trabajando estos aspectos los alumnos/as desarrollan empatía, aprenden a gestionar sus emociones y a resolver conflictos de manera pacífica. Estas habilidades son imprescindibles para establecer relaciones positivas y constructivas, tanto en el entorno escolar como en el futuro social y laboral.
- *Previene la aparición de situaciones de bullying y la exclusión.* Al promover estos valores se crea un ambiente escolar seguro donde todos los estudiantes se sienten valorados y protegidos. Esto reduce las situaciones de acoso y contribuye a la creación de una cultura escolar positiva.

Asimismo, mediante esta actuación se contribuye al logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 10 “Reducción de las desigualdades” de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas. Mediante las distintas actividades incluidas en esta actuación se fomenta la igualdad y el respeto entre los alumnos/as, prestando especial atención a aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Destinatarios: esta actuación está dirigida al alumnado de 1º de la ESO.

Objetivos: con ella se pretende contribuir al logro de los siguientes objetivos:

- Diseñar y aplicar estrategias de prevención en el centro para reducir los riesgos y las problemáticas que pueden afectar al alumnado.
  - Crear un buen clima de convivencia entre el alumnado para evitar la aparición de conflictos.
- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos.
  - Fomentar el desarrollo de la igualdad de género desde la perspectiva de la coeducación.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
  - Prestar atención a la diversidad utilizando métodos de educación inclusiva.
  - Contribuir a eliminar el acoso escolar implementando dinámicas para la mejora de la convivencia.

Contenidos: mediante esta se abordarán contenidos relacionados con:

- Educación inclusiva
- Atención a la diversidad
- Tolerancia y respeto por las diferencias



- Derechos Humanos
- Multiculturalidad
- Habilidades sociales y emocionales
- No discriminación

Metodología y actividades: para llevar a cabo esta actuación se propone utilizar una metodología:

- *Activa:* que sean los propios alumnos los que construyan el aprendizaje, mediante sus aportaciones, con la guía del profesorado.
- *Participativa:* que se fomente la intervención de todos/as.
- *Interactiva:* promoviendo la cooperación mediante actividades en grupo.

Y se plantea realizar distintas actividades:

- *Dinámica de presentaciones:* en esta actividad cada estudiante deberá preparar una breve presentación de sí mismo, en la que incluya intereses y características personales que le definan. Posteriormente, deberá compartirlas con el grupo con el fin de encontrar coincidencias con otros/as compañeros/as y conocer las diferencias que pueden contribuir a enriquecer su personalidad.
- *Mapa de la diversidad:* en esta sesión se les proporcionará a los estudiantes un mapa del mundo y otro del país en los que deberán de marcar sus lugares de origen o ascendencia familiar. Después, deberán mostrárselo a sus compañeros y tendrán un tiempo para compartir historias acerca de sus orígenes, podrán contar tradiciones culturales asociadas a esos lugares y otros datos de interés. De este modo, se fomenta el conocimiento de diferentes culturas promoviendo el respeto y la tolerancia hacia ellas.
- *Línea del tiempo de los Derechos Humanos:* para llevar a cabo esta actividad se dividirá a los estudiantes por grupos y se asignará a cada uno de ellos un período de tiempo relacionado con la lucha por los Derechos Humanos. Estos deberán identificar los sucesos más importantes de ese período y crear una línea del tiempo en la que los incluyan. Finalmente deberán realizar una reflexión sobre la importancia de estos sucesos y lo que nos han permitido conseguir.
- *Rompecabezas:* en ella los alumnos/as deberán resolver un rompecabezas que contiene una imagen que representa la diversidad y la inclusión. Se entregarán dos piezas a cada estudiante y, entre todos deberán encajar sus piezas para resolverlo. Mediante este ejercicio se pretende concienciar a los alumnos/as de la importancia de “todas las piezas” para conseguir un objetivo.
- *Dilemas éticos:* consistirá en presentar una serie de situaciones o sucesos que supongan un dilema ético, ante el cual los alumnos/as por grupos, deberán ofrecer soluciones basadas en la tolerancia y la inclusión. Por ejemplo, se puede plantear la situación de que llega un estudiante nuevo de otro país a un aula y los compañeros le excluyen por sus diferencias. Ante esto los estudiantes deberán formular propuestas para resolver el problema.
- *Taller gastronómico multicultural:* se formarán equipos de seis personas con los estudiantes de todas las clases de primero de la ESO. A cada uno de estos se les asignará la gastronomía de un país (India, México, Italia, Francia, Argentina, Perú, Japón, China, Rusia, etc.). Después, cada equipo deberá investigar a cerca de los platos más representativos de la gastronomía que les haya tocado y buscar la receta de uno de ellos para posteriormente elaborarlo.





Una vez tengan listo el plato todos los grupos, se realizará un concurso en el que el jurado, que en este caso serán los tutores de primero de la eso, deberá elegir el mejor plato de todos los presentados.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- PSC
- Coordinadora de Bienestar
- Tutores/as

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- y no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)
- Mapas del mundo y de España.
- Alimentos y utensilios de cocina para el taller gastronómico.

Temporalización: esta actuación se llevará a cabo mediante seis sesiones de una hora repartidas a lo largo del curso escolar, dos en cada trimestre.

- *Dinámica de presentaciones* → primer trimestre (septiembre)
- *Mapa de la diversidad* → primer trimestre (noviembre)
- *Línea del tiempo de los derechos humanos* → segundo trimestre (enero)
- *Rompecabezas* → segundo trimestre (marzo)
- *Dilemas éticos* → tercer trimestre (abril)
- *Taller gastronómico multicultural* → tercer trimestre (junio)

Evaluación: para llevar a cabo la evaluación de esta actuación se utilizarán distintas técnicas e instrumentos de recogida de información. Técnicas:

- *De encuesta:*
  - Cuestionarios de satisfacción realizados por los alumnos/as sobre cada una de las sesiones llevadas a cabo.
- *De observación:*
  - Escalas de estimación elaboradas por el orientador y cumplimentadas por los tutores/as para valorar la participación y el interés.
  - Registros anecdóticos llevados a cabo por los tutores.



### 3.3.1.2. *El arte de aprender: técnicas de estudio eficaces*

#### **El arte de aprender: técnicas de estudio eficaces**

Justificación: de acuerdo con Ayma (1996, citado en Enriquez et al., 2015) las técnicas de estudio son una serie de herramientas lógicas que ayudan a mejorar el rendimiento académico y facilitan la concentración, la memorización y el estudio. Dicho de otro modo, son un conjunto de estrategias y procedimientos cognitivos y metacognitivos relacionados con el aprendizaje. En base a esto, podemos afirmar que la adquisición de ellas es fundamental para facilitar el proceso de aprendizaje de los alumnos/as. Por ello el profesorado ha de conocerlas muy bien y saber transmitir las durante sus clases. De este modo, mejorará la calidad de la enseñanza, se prevendrá el fracaso escolar, se trabajará en el desarrollo de habilidades metacognitivas, etc.

Destinatarios: profesorado de todos los cursos

Objetivos:

- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos
  - Promover la mejora del aprendizaje en los alumnos/as adaptando la enseñanza a sus características y necesidades.

Contenidos:

- Técnicas de estudio
- Importancia de la planificación
- Estimulación de las funciones cognitivas (funciones ejecutivas, atención, concentración, memoria, etc.)

Metodología y actividades: se propone utilizar una metodología expositiva, llevando a cabo tres sesiones explicativas en las que se abordarán los contenidos propuestos:

- *Técnicas y estrategias de estudio eficaces:* mediante esta sesión se trabajará con el profesorado distintas técnicas y estrategias de estudio que pueden enseñar a sus alumnos/as para facilitar su proceso de aprendizaje, por ejemplo: tomar apuntes, hacer resúmenes, esquemas o mapas mentales, utilizar marcadores descriptivos (subrayadores), leer en voz alta, etc. Además, se dará ejemplos de cómo se pueden aplicar estas técnicas a las diferentes asignaturas e integrar en la enseñanza diaria.
- *Gestión del tiempo e importancia de la planificación:* durante esta segunda sesión se tratará de concienciar al profesorado de la importancia de realizar una buena gestión del tiempo y de llevar a cabo una correcta organización de las



tareas. Se enseñará a diseñar una planificación eficaz, mediante el establecimiento de metas realistas y trabajando en el desarrollo de las funciones ejecutivas y se abordarán distintas técnicas de planificación como “la matriz de Eisenhower”, “el método Pomodoro”, la planificación por bloques, etc. Además, se hablará sobre distintas herramientas para mejorar la gestión del tiempo (tanto digitales -aplicaciones móviles, páginas web, etc.-, como físicas -agendas, diarios, planificadores semanales, calendarios, etc.-). Y, por último, se pondrán ejemplos de cómo los profesores/as pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de planificación.

- *Técnicas de concentración y memorización:* en esta sesión se abordarán diferentes técnicas efectivas para mejorar la concentración como: establecer un lugar de estudio fijo, evitar distractores durante la realización de las tareas, etc. y la memoria, por ejemplo: uso de reglas nemotécnicas, repetir el temario, asociar conceptos, etc. Además, se pondrán ejemplos de cómo aplicar estas técnicas en distintos contextos.

Recursos:

*Humanos:*

- Miembros del Departamento de Orientación (Orientador, PSC, PT, AL, Profesores /as de ámbitos: ACM y ALS)

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: para llevar a cabo esta actuación se propone realizar tres sesiones de dos horas de duración, en el primer trimestre:

- *Técnicas y estrategias de estudio eficaces* → septiembre
- *Gestión del tiempo e importancia de la planificación* → octubre
- *Técnicas de concentración y memorización* → noviembre

Evaluación:

- Cuestionario de satisfacción dirigido a los profesores que hayan asistido a las distintas sesiones.
- Valoración de la evolución del rendimiento académico del alumnado, realizada por los tutores/as.



3.3.1.3. *Construyendo una educación inclusiva: estrategias para atender a alumnos/as con NEAE*

<b>Construyendo una educación inclusiva: estrategias para atender a alumnos/as con NEAE*</b>
<p><u>Justificación:</u> de acuerdo con la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOE) modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) la atención a la diversidad supone un principio fundamental que debe regir la enseñanza básica. De este modo, se pretende garantizar una educación equitativa para todo el alumnado, es decir, una educación ajustada a las características y necesidades individuales de cada uno. Esto mismo lo plantea la ONU a través del Objetivo 4 de Desarrollo Sostenible “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos” propuesto en la Agenda 2030.</p> <p>En este sentido, se hace necesario formar al profesorado en materia de diversidad. Es importante que conozcan que las diferentes necesidades que se pueden encontrar en el aula y cómo se debe responder a ellas. A partir de esto, surge la idea de llevar a cabo la presente actuación dirigida a concienciar al profesorado sobre la importancia de la educación inclusiva.</p>
<p><u>Destinatarios:</u> profesorado de todos los cursos</p>
<p><u>Objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Promover la mejora del aprendizaje en los alumnos/as adaptando la enseñanza a sus características y necesidades.</li> </ul> </li> <li>• Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prestar atención a la diversidad utilizando métodos de educación inclusiva.</li> </ul> </li> </ul>
<p><u>Contenidos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidades Específicas de Apoyo Educativo -NEAE- (incluye todas las NEE y otras situaciones como: incorporación tardía al sistema educativo y desconocimiento grave de la lengua, vulnerabilidad socioeducativa, trastornos de la atención y del aprendizaje, condiciones personales o de historia escolar, trastorno del desarrollo del lenguaje y la comunicación, altas capacidades o retraso madurativo)</li> </ul>



- Necesidades Educativas Especiales -NEE- (Discapacidad intelectual, motora, visual, auditiva, Trastorno Grave de Conducta, Trastorno del Espectro Autista o Trastorno Específico del Lenguaje)
- Atención a la diversidad
- Educación inclusiva
- Modelo DUA (Diseño Universal de Aprendizaje)

Metodología y actividades: para llevar a cabo esta iniciativa se realizarán cuatro sesiones. Dos de ellas siguiendo una metodología expositiva y las otras dos mediante actividades prácticas.

Expositivas serían:

- *Tipos de NEAE y NEE:* esta sesión estará dirigida a transmitir información al profesorado sobre los alumnos/as que presentan necesidades educativas tanto NEAE como NEE. Se hablará a cerca de sus rasgos característicos, de cómo identificarlos y de cómo se clasifican en el Principado de Asturias, es decir dentro de que categoría se enmarcan sus necesidades, pueden ser NEE (Discapacidad intelectual, motora, visual, auditiva, Trastorno Grave de Conducta, Trastorno del Espectro Autista o Trastorno Específico del Lenguaje) o NEAE (incluye todas las NEE y otras situaciones como: incorporación tardía al sistema educativo y desconocimiento grave de la lengua, vulnerabilidad socioeducativa, trastornos de la atención y del aprendizaje, condiciones personales o de historia escolar, trastorno del desarrollo del lenguaje y la comunicación, altas capacidades o retraso madurativo)
- *Como responder a las necesidades de nuestros alumnos. Qué es la educación inclusiva y el Modelo DUA:* a partir de la información transmitida en la sesión anterior, sobre los tipos de necesidades que pueden presentar los estudiantes y sus características. En esta, se pretenderá dar a conocer técnicas y estrategias para dar respuesta a esas necesidades. Se hablará sobre los distintos tipos de adaptaciones: metodologías y de acceso (para NEAE) y curriculares (para NEE), así como de técnicas de educación inclusiva, especialmente de lo propuesto por el Modelo DUA (Diseño Universal de Aprendizaje). Este Modelo fue creado por el “Center for Applied Special Technology” (CATS) en la década de los noventa, diseñado concretamente por los investigadores de la Universidad de Harvard: Anne Meyer y David Rose. Propone un enfoque inclusivo y flexible en el diseño de la educación, brindando a todos los estudiantes la oportunidad de aprender de manera efectiva, independientemente de sus características individuales (CAST, 2023).

Y prácticas:

- *Herramientas y recursos para atender al alumnado NEAE:* durante esta sesión se presentarán distintas herramientas y recursos principalmente digitales que se pueden emplear para ofrecer una respuesta educativa los alumnos/as con NEAE. Se utilizarán varios de los recursos propuestos por el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF), por ejemplo: páginas web que ofrecen materiales de apoyos visual (como ARASAAC) y herramientas digitales que de apoyo auditivo (como Online Voice, Recorder o Voice Thread) o plataformas como “eXeLearning” para el diseño de recursos accesibles (Agüera, 2023). Los profesores que participen en



la sesión han de acceder a las distintas herramientas que se propongan e indagar en ellas.

- *Cómo evaluar al alumnado NEAE*: por último, en esta sesión se presentará a cada profesor/a un caso real de un alumno/a con necesidades en el que se detallan sus características individuales. Estos deberán proponer estrategias para evaluar el aprendizaje del alumno/a, deben de estar adaptadas a las características de ese caso en particular y ser innovadoras. Posteriormente compartirán su propuesta con el resto del profesorado y entre todos intentarán mejorar la propuesta de cada uno. Para llevar a cabo esta actividad el orientador ofrecerá una serie de pautas para la evaluación del aprendizaje de personas con necesidades.

Recursos:

*Humanos:*

- Miembros del Departamento de Orientación (Orientador, PSC, PT, AL, Profesores /as de ámbitos: ACM y ALS)

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: cuatro sesiones de dos horas de duración cada una, entre el primer y segundo trimestre:

- *Tipos de NEAE y NEE: cómo identificarlos* → primer trimestre (diciembre)
- *Como responder a las necesidades de nuestros alumnos. Qué es la educación inclusiva y el Modelo DUA* → segundo trimestre (enero)
- *Herramientas y recursos para atender al alumnado NEAE* → segundo trimestre (febrero)
- *Cómo evaluar al alumnado NEAE* → segundo trimestre (marzo)

Evaluación:

- Cuestionarios de satisfacción dirigidos al profesorado.
- Pretest y postest cumplimentados por los profesores/as que hayan participado en las diferentes sesiones.



### 3.3.1.4. Transformando conflictos

<b>Transformando conflictos</b>
<p><b>Justificación:</b> de acuerdo con lo establecido por la LOMLOE (2020) y por la ONU en el Objetivo 4 de Desarrollo Sostenible para la Agenda 2030, los centros escolares han de promover la educación para la paz, mediante una cultura de paz y no violencia, con el fin de mejorar las relaciones de convivencia y eliminar los conflictos.</p> <p>Una buena estrategia para contribuir a esto es la mediación escolar, entendida como un método para resolver conflictos que surgen en los centros educativos, de forma pacífica (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2023).</p> <p>En este sentido, se propone enseñar a los alumnos/as más jóvenes este procedimiento, con el fin de lograr establecer un buen clima de convivencia desde el inicio de su etapa en el instituto.</p>
<p><b>Destinatarios:</b> alumnado de 1º de la ESO</p>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Diseñar y aplicar estrategias de prevención en el centro para reducir los riesgos y las problemáticas que pueden afectar al alumnado. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Crear un buen clima de convivencia entre el alumnado para evitar la aparición de conflictos.</li> </ul> </li> <li>● Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Contribuir a eliminar el acoso escolar implementando dinámicas para la mejora de la convivencia.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Educación para la paz</li> <li>● Educación en valores</li> <li>● Mediación y resolución de conflictos</li> <li>● Importancia de la existencia de un buen clima de convivencia: reducir conflictos y promover las relaciones positivas</li> </ul>
<p><b>Metodología y actividades:</b> en este caso para llevar a cabo la actuación propuesta se contará con la participación de la asociación “ASEMED Asturias” (Asociación Española de Mediación), la cual tiene como objetivo principal “promover, organizar y colaborar en la implantación de la mediación y el arbitraje en la sociedad” (ASEMED, 2023, párrafo 1).</p> <p>Para ello, un equipo de profesionales que forman parte de esta asociación acudirá al centro y desarrollarán un taller sobre mediación. Mediante esta sesión se abordará con</p>



los alumnos/as de primero de la ESO, qué es la mediación, qué beneficios tiene y los pasos que debe seguir un proceso de mediación. Estos pasos según Prada (2019) son:

- Fase 1 “Presentación y explicación del proceso”
- Fase 2 “Contando el conflicto”
- Fase 3 “Aclarando el conflicto, escuchar activa”
- Fase 4 “Búsqueda de soluciones”
- Fase 5 “El acuerdo”

Una vez explicado todo esto, los alumnos deberán debatir acerca de la importancia de la mediación y sobre cómo creen que puede ayudar a mejorar el clima de convivencia del centro. Por último, se les propondrá crear un equipo de mediación escolar en el centro, al que se podrán unir voluntariamente para llevar a cabo esta labor, contribuyendo a mejorar las relaciones y reduciendo los conflictos.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- PSC
- Coordinadora de Bienestar
- Tutores/as
- Asociación ASEMED

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: la presente actuación se prevé llevarla a cabo durante el segundo trimestre, concretamente en el mes de febrero.

Evaluación: para evaluarla se propone:

- Realizar un registro de los conflictos de convivencia que surgen entre los alumnos de primero de la ESO, para ver si el porcentaje disminuye, se mantiene o incrementa.
- Atender al número de informes de conducta que se emiten, para valorar si cambia.
- Valorar la eficacia de los procesos de mediación que se lleven a cabo, realizando un seguimiento de la relación de las personas implicadas en dichos procesos, con el fin de conocer su evolución.





### 3.3.1.5. Evaluación psicopedagógica mediante realidad virtual

#### **Evaluación psicopedagógica mediante realidad virtual**

Justificación: la evaluación psicopedagógica basada en la realidad virtual, al igual que la tradicional realizada exclusivamente mediante pruebas de test estandarizadas, tiene como finalidad identificar Necesidades Específicas de Aprendizaje Educativo (NEAE) en el alumnado, con el objetivo de ofrecer una respuesta educativa eficaz para facilitar su proceso de aprendizaje y desarrollo. Se trata de un proceso mediante el cual se conocen las características individuales de los alumnos/as, identificándose sus puntos fuertes y débiles con el fin de adaptar el proceso de enseñanza a estos. Para ello utiliza pruebas de la realidad virtual que permiten recoger información más precisa y analizar más en profundidad al alumnado. Entre las ventajas que presenta frente a la tradicional se encuentran las siguientes:

- *Tiene en cuenta el contexto ecológico del sujeto* (mayor validez ecológica): estas pruebas proporcionan un escenario muy realista, sitúan al alumno en un entorno interactivo, lo cual se asemeja más a la realidad y puede generar respuestas más genuinas y precisas.
- *Mayor motivación por parte de los alumnos/as evaluados:* el formato de estas pruebas se asemeja mucho al de los videojuegos, por lo que los alumnos/as suelen mostrar más interés y ser más participativos.
- *Retroalimentación inmediata:* las pruebas de realidad virtual proporcionan informes interpretados inmediatamente después de que los alumnos/as terminen la prueba. Estos informes, son muy completos e incluyen información muy precisa, que no se puede recoger mediante el resto de las pruebas.

A partir de esta evaluación, también se ofrecen una serie de orientaciones dirigidas a la familia y al profesorado basadas en los puntos fuertes y débiles identificados.

Destinatarios: alumnado con posibles NEAE.

#### Objetivos:

- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos
  - Promover la mejora del aprendizaje en los alumnos/as adaptando la enseñanza a sus características y necesidades.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
  - Prestar atención a la diversidad utilizando métodos de educación inclusiva.



- Responder a las necesidades actuales derivadas de la Salud Mental, mediante la evaluación y la aplicación de medidas de intervención educativa.

Contenidos:

- Evaluación psicopedagógica
- Pruebas de realidad virtual: Nesplora Attention Kids Aula, Nesplora Attention Kids School Aula, Nesplora Attention Adults Aquarium, Nesplora Executiva Functions Ice cream
- Validez ecológica
- Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE)
- Necesidades Educativas Especiales (NEE)
- Medidas ordinarias: adaptaciones de acceso y metodológicas
- Medidas extraordinarias: adaptaciones curriculares

Metodología y actividades: para llevar a cabo esta actuación, debe haber una identificación previa de posibles necesidades en el alumno/a, realizada por el equipo docente o la familia. Estos deben de rellenar un documento para solicitar la evaluación psicopedagógica “hoja de demanda” que será tramitada por la Jefatura de estudios al Departamento de Orientación.

El orientador será el encargado de realizar este proceso. Para esto ha de llevar a cabo una serie de acciones que requieren de la participación del alumno/a, la familia o los representantes legales, el tutor/a y/u otros miembros del equipo docente. Deberá comenzar recogiendo datos mediante la aplicación de distintas técnicas e instrumentos de recogida de información, tanto tradicionales como de Realidad Virtual.

Combinar estas técnicas permitirá conocer en profundidad distintos aspectos del alumno/a, como: la capacidad, las habilidades, la atención y la impulsividad, estilo de aprendizaje, motivación por el aprendizaje, aspectos de la personalidad, la estabilidad emocional, etc., y de este modo, hacer un diagnóstico más preciso.

Como pruebas tradicionales se propone realizar entrevistas con la familia y el profesorado, pruebas de observación, como listados de control o registros anecdóticos y pruebas estandarizadas como: WISC V, PROLEC, PROESC, CARAS, D2, HSPQ, CAS, etc. Y, como pruebas de realidad virtual se proponen las elaboradas por Nesplora Giunti Psychometrics (Giunti Psychometrics, 2023).

Una vez recogida la información mediante la aplicación de ambas técnicas, se procederá a evaluarla para determinar si existen o no NEAE y, en base a esto, ofrecer orientaciones tanto al profesorado como a la familia para facilitar su proceso de aprendizaje adaptándose a sus características individuales.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as
- Profesorado
- Familia



*Materiales:*

- Ordenador
- Gafas de realidad virtual
- Auriculares de diadema
- Red Wifi
- Licencias de uso de pruebas de realidad virtual
- Pruebas estandarizadas de evaluación psicopedagógica
- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)

Temporalización: todo el curso escolar.

Evaluación:

- Seguimiento medidas propuestas realizado por el orientador
- Valoración de la evolución del sujeto realizada por el orientador



### 3.3.2. Programa de Acción Tutorial

Por otro lado, la presente propuesta incluye otras cinco actuaciones para el Programa de Acción Tutorial (PAT). Este programa surge de la necesidad de contribuir al desarrollo del alumnado en tres ámbitos: afectivo-emocional, cognitivo-intelectual y social y, se elabora en base a las directrices establecidas por el PEC y por el Plan de Convivencia. De este modo, se fomentan los valores establecidos por el centro y se potencia un buen clima de aula.

La acción tutorial tiene como objetivo principal promover el bienestar de los estudiantes, atendiendo tanto a sus necesidades académicas como emocionales. Para ello, se precisa de la implicación de todo el profesorado, especialmente de los tutores/as.

En base a esto, se propone las siguientes actuaciones enmarcadas en el PAT.

#### 3.3.2.1. *Ansiedad en las aulas*

##### **Ansiedad en las aulas\***

Justificación: esta propuesta surge con el objetivo de abordar uno de los desafíos más frecuentes en nuestra sociedad actual: los problemas de salud mental asociados a la ansiedad y la depresión (OMS, 2022). Estas dificultades también afectan a un porcentaje significativo de estudiantes en los centros educativos, repercutiendo tanto en su vida personal como en su rendimiento académico.

Según Rafael Santandreu (2023), estamos viviendo el peor momento en la historia de la humanidad en cuanto a salud mental (párrafo 1). La organización CIVIO (2021) destaca que actualmente, cinco de cada 100 personas están diagnosticadas con trastornos de ansiedad y/o depresión. Por otro lado, la OMS (2022) informa que la prevalencia de la ansiedad y la depresión ha aumentado un 25% en todo el mundo desde el inicio de la pandemia de COVID-19, y que estas enfermedades mentales afectan más a las mujeres y a los jóvenes. Esto es respaldado por Carpio (2021), quien señala que las mujeres tienen el doble de probabilidad que los hombres de experimentar estos trastornos, y que el suicidio, lamentablemente, es la principal causa de muerte no natural en jóvenes de entre 14 y 29 años, muchas veces asociado a estas enfermedades mentales.

Estos datos coinciden con los resultados obtenidos a través de la prueba STAIC (Spielberger, 1989), que revela un alto porcentaje de casos con niveles preocupantes de ansiedad (58,13%), siendo más prevalente en mujeres (79,07%) que en hombres (37,21%).

Además, esta iniciativa tiene como objetivo contribuir al logro del tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) establecido por las Naciones Unidas (ONU), que se refiere a la salud y el bienestar, incluyendo la salud mental (ONU, 2023). Al abordar estas problemáticas, se busca mejorar la calidad de vida de los individuos y promover su bienestar integral.



Destinatarios: alumnado de 2º y 3º de la ESO

Objetivos:

- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
  - Responder a las necesidades actuales derivadas de la Salud Mental, mediante la evaluación y la aplicación de medidas de intervención educativa.
- Promover el empoderamiento personal de los estudiantes mediante la facilitación de herramientas y recursos que fortalezcan su autonomía, autoestima y toma de decisiones.
  - Fomentar el desarrollo del autoconocimiento mediante el empleo de técnicas de autoanálisis.

Contenidos:

- Definición de ansiedad, síntomas, causas y factores de riesgo
- Tipos de trastornos de ansiedad y diagnóstico
- Estrategias para prevenir y combatir la ansiedad
- Tipos de terapias
- Expresión de la ansiedad

Metodología y actividades: para llevar a cabo esta iniciativa, se propone emplear una metodología:

- *Flexible:* la metodología deberá adaptarse a las necesidades cambiantes y variables del proyecto, permitiendo ajustes según sea necesario.
- *Participativa:* se fomentará la participación activa de todos los alumnos y alumnas en las diferentes actividades. El objetivo es despertar su interés y crear un ambiente de confianza que los haga sentir cómodos y motivados para contribuir.
- *Activa:* se buscará que los propios estudiantes sean los constructores de su conocimiento, promoviendo una actitud activa en el proceso de aprendizaje.
- *Colaboración e interacción:* se fomentará la colaboración entre el alumnado, incentivándolos a ayudarse y apoyarse mutuamente. La interacción entre los estudiantes será valorada y promovida como parte del enfoque educativo.

Para ello se proponen las siguientes actividades en las que se utilizará la técnica expositiva:

- *Presentación.* En esta sesión, se llevará a cabo una presentación que ha sido diseñada con el objetivo de abordar los conceptos fundamentales relacionados con la salud mental y la ansiedad (incluida en el Anexo VII). Se explorarán temas como la definición de salud mental, el significado de la ansiedad, los



trastornos de ansiedad y sus diferentes tipos, así como las estrategias para hacer frente a una crisis de ansiedad, tanto si la experimentamos nosotros mismos como si la presenciemos en otra persona. Además, se incluirá una dinámica interactiva con los alumnos/as para analizar mitos y realidades sobre la ansiedad, donde se presentarán enunciados y se les pedirá que determinen si son verdaderos (realidad) o falsos (mito). Asimismo, se recogerá información sobre los niveles de Ansiedad Estado (AE) y Ansiedad Rasgo (AR) de los/as alumnos/as mediante la aplicación del cuestionario de la prueba estandarizada STAIC.

- *Acudir a terapia para hacer frente a la ansiedad: contar con la ayuda de un profesional. Tipos de terapias.* En esta sesión, se abordarán los beneficios de buscar ayuda profesional a través de la terapia para hacer frente a la ansiedad. Se explicarán los diferentes tipos de terapias existentes, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia de apoyo, la terapia familiar, la terapia de juego, entre otras, así como los diversos profesionales involucrados en ellas, como psiquiatras, psicólogos, etc. El objetivo principal será concienciar a los/as alumnos/as sobre la importancia de la terapia psicológica, eliminando estereotipos y valorando su utilidad en el proceso de manejo de la ansiedad.
- *Otras técnicas para combatir la ansiedad. Hábitos saludables: deporte o meditación, buena alimentación y buenos hábitos de sueño.* Durante esta sesión, se explorarán diversas técnicas y estrategias para prevenir y combatir la ansiedad. Se destacarán hábitos saludables que pueden ayudar a manejar la ansiedad de manera efectiva, como:
  - El deporte: se evidenciará cómo la actividad física regular puede liberar endorfinas, neurotransmisores que generan una sensación de bienestar y reducen el estrés.
  - La meditación: se presentarán técnicas de relajación como una herramienta eficaz para reducir el estrés, calmar la mente y centrar la atención en el presente.
  - La alimentación equilibrada: se enfatizará la importancia de llevar una dieta saludable, que puede influir positivamente en el estado de ánimo y los niveles de ansiedad. Se promoverá una alimentación rica y equilibrada, evitando alimentos procesados, el exceso de cafeína y el consumo de alcohol.
  - El sueño de calidad: se resaltarán los beneficios de mantener una buena rutina de sueño, incluyendo evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, crear un ambiente relajante en el dormitorio y establecer horarios regulares para acostarse y levantarse.
- *Expresión de la ansiedad a través del arte: escritura.* Esta sesión se centrará en la escritura como una herramienta efectiva para procesar y liberar emociones relacionadas con la ansiedad. Se presentarán autores reconocidos que han explorado este tema en sus obras, se leerán textos seleccionados y se recomendarán libros y obras literarias relacionadas. Además, se explicarán diferentes formas de utilizar la escritura como medio de expresión y manejo de la ansiedad, como mantener un diario personal, escribir cartas no enviadas, practicar narrativa creativa, realizar listas de planificación y reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos.



- *Expresión de la ansiedad a través del arte: música.* Al igual que la escritura, la música puede ser una poderosa herramienta para expresar emociones y trabajar la ansiedad. En esta sesión, se explorarán diferentes formas de utilizar la música como medio de expresión, incluyendo:
  - Componer música: se destacará cómo los instrumentos musicales permiten crear composiciones que reflejen las emociones, proporcionando una vía de liberación emocional.
  - Improvisar música: se mostrará cómo se puede experimentar con instrumentos de percusión u otros medios para improvisar música y expresar las emociones de forma libre.
  - Escribir canciones: se fomentará la escritura de canciones como un proceso terapéutico que permite conectar con las emociones y liberar su carga emocional.
  - Escuchar canciones: se compartirán canciones de artistas que han abordado el tema de la ansiedad en sus composiciones, destacando cómo escuchar y relacionarse con estas canciones puede ayudar a gestionar y afrontar la ansiedad.
- *Expresión de la ansiedad a través del arte: pintura.* Esta sesión se enfocará en la pintura como una forma de expresar y manejar la ansiedad. Se explorarán diferentes formas de arte y se presentarán artistas reconocidos que han abordado la ansiedad a través de sus obras. Se enseñará a los/as alumnos/as cómo utilizar la pintura como medio de expresión emocional, permitiéndoles explorar y canalizar sus sentimientos a través de esta técnica artística.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)
- Libro “En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada” de la OMS.

Temporalización: seis sesiones repartidas a lo largo del tercer trimestre.

- *Presentación* → abril
- *Acudir a terapia para hacer frente a la ansiedad: contar con la ayuda de un profesional. Tipos de terapias* → abril
- *Otras técnicas para combatir la ansiedad. Hábitos saludables: deporte o meditación, buena alimentación y buenos hábitos de sueño* → mayo
- *Expresión de la ansiedad a través del arte: escritura* → mayo
- *Expresión de la ansiedad a través del arte: música* → junio
- *Expresión de la ansiedad a través del arte: pintura* → junio



Evaluación:

- Pretest y postest para comprobar los aprendizajes adquiridos por los alumnos/as.
- Listados de control elaborado por el orientador y cumplimentado por los tutores/as para valorar la participación
- Diario de campo para realizar un registro de cómo se desarrollan las distintas sesiones llevado a cabo por los tutores/as
- Cuestionarios de satisfacción dirigido a los alumnos/as que han asistido a las sesiones de la actuación (Anexo VIII)

3.3.2.2. *Lo que queda por lograr*

**Lo que queda por lograr\***

Justificación: esta actuación surge de la necesidad de abordar la igualdad de género desde una perspectiva feminista contemplada en el marco legislativo de la LOMLOE y en el quinto Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas “Lograr igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”, así como con motivo de la celebración del 8 de Marzo.

Además, durante el periodo de prácticas en el instituto, se ha podido apreciar que, al igual que en el resto de la sociedad, siguen dándose comportamiento y actitudes machistas que imposibilitan la existencia de una sociedad igualitaria entre hombres y mujeres.

A partir de esto, se concluye que, es importante abordar este problema de manera integral y educar a las personas desde temprana edad sobre la importancia de la igualdad de género y el respeto mutuo. En este sentido, es fundamental promover la educación en igualdad de género en las escuelas, que incluya la enseñanza de valores de respeto, tolerancia y equidad.

Además, es necesario fomentar la conciencia y la sensibilización sobre los efectos negativos del machismo en la sociedad. Esto implica promover campañas de sensibilización, talleres y espacios de diálogo en los que se aborde el tema del machismo y se fomente la reflexión y el cambio de actitudes.

Destinatarios: todo el alumnado del centro

Objetivos:

- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Fomentar el desarrollo de la igualdad de género desde la perspectiva de la coeducación.





- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
  - Prestar atención a la diversidad utilizando métodos de educación inclusiva.

Contenidos:

- Feminismo
- Igualdad de género
- Machismo
- Micromachismos
- Violencia de género
- Historia del 8 de Marzo
- Historia de la mujer
- Techo de cristal
- Igualdad salarial
- Estereotipos de género
- Sororidad

Metodología y actividades: para llevar a cabo esta actuación se propone seguir una metodología activa, participativa e interactiva. Promoviendo la intervención del alumnado durante la sesión. Se empleará la presentación PowerPoint incluida en el Anexo IX. Con esta se abordarán los contenidos propuestos anteriormente, relacionados con la igualdad de género, reflexionando y debatiendo sobre ellos. Se escuchará una parte del prólogo del libro de “El despertar de las Musas” de Beatriz Luengo, en el que se ha inspirado la presentación. Y se realizarán dos actividades finales que consistirán en la elaboración de dos dibujos sobre la mujer por cada alumno, a partir de los que se creará un enorme mural que se expondrá el día 8 de Marzo, durante el recreo.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- PSC
- Grupo de trabajo del centro “Prevención de violencia de género en adolescentes”
- Tutores/as

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)
- Libro “El despertar de las musas” de Beatriz Luengo.



Temporalización: segundo trimestre: entre el 7 de abril y el 8 de marzo

Evaluación:

- Escalas de estimación realizadas por el orientador para valorar los conocimientos previos
- Listados de control llevado a cabo por el orientador para evaluar la participación
- Cuestionarios de satisfacción dirigido a los alumnos/as (Anexo X)

3.3.2.3. *Stop bullying*

**Stop bullying**

Justificación: el acoso escolar, también conocido como bullying, hace referencia a conductas de persecución física y/o psicológica que realiza un/os estudiante/s contra otro de forma negativa, continua e intencionada (UNICEF, 2023). Es uno de los problemas más graves de las aulas en la actualidad. De acuerdo con Aguilar (2023) casi el 30% de los estudiantes en España sufren acoso escolar, lo cual representa un porcentaje alarmantemente alto y tiene un impacto muy grave tanto en las personas que lo sufren como en su entorno. Por ello es fundamental, proponer acciones destinadas a prevenir y eliminar estas conductas, evitando así el sufrimiento de muchas personas.

Destinatarios: todo el alumnado del centro

Objetivos:

- Diseñar y aplicar estrategias de prevención en el centro para reducir los riesgos y las problemáticas que pueden afectar al alumnado.
  - Concienciar al alumnado de los posibles peligros de hacer un uso inadecuado de las redes sociales abordando situaciones reales.
  - Crear un buen clima de convivencia entre el alumnado para evitar la aparición de conflictos.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
  - Prestar atención a la diversidad utilizando métodos de educación inclusiva.
  - Responder a las necesidades actuales derivadas de la Salud Mental, mediante la evaluación y la aplicación de medidas de intervención educativa.



- Contribuir a eliminar el acoso escolar implementando dinámicas para la mejora de la convivencia.

Contenidos:

- Educación para la paz
- Educación en valores
- Cómo prevenir y eliminar el acoso escolar
- Importancia de la existencia de un buen clima de convivencia: reducir conflictos y promover las relaciones positivas

Metodología y actividades: la mayor parte de esta iniciativa se llevará a cabo por alumnos/as voluntarios que estén interesados en luchar contra el acoso escolar. Se propone realizar tres actuaciones con el fin de prevenir y eliminar situaciones de bullying.

- *Charla de concienciación:* tiene como objetivo de sensibilizar sobre este asunto a todo el alumnado del centro. Mediante esta se pretenderá promover actitudes de compañerismo, solidaridad y empatía, fomentando así, un buen clima de convivencia. Además, al final de la sesión se propondrá a los alumnos/as formar un comité antibullying, al que se podrán unir voluntariamente.
- *Creación del “comité antibullying”:* se habilitará un espacio para los alumnos/as que hayan decidido apuntarse al comité, en el que podrán reunirse semanalmente para tratar asuntos relacionados con el acoso y proponer posibles soluciones, así como plantear acciones que contribuyan a prevenir y erradicar el acoso escolar. Este comité estará integrado por alumnos/as de todos los cursos, el Orientador, la PSC y la coordinadora de bienestar.
- *Puesta en marcha “buzón de experiencias”:* el comité antibullying tendrá entre sus funciones habilitar un buzón en el que los alumnos/as puedan contar experiencias anónimas de ellos o de compañeros relacionadas con el acoso escolar, con el fin de desahogarse y/o solicitar ayuda.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- PSC
- Coordinadora de Bienestar
- Concejalía de Bienestar Social y Educación

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: las acciones propuestas se llevarán a cabo a lo largo de todo el curso escolar, concretamente:



- *La charla de concienciación* → se llevará a cabo al inicio del curso en el mes de septiembre y tendrá una hora y media de duración.
- *Creación del “comité antibullying”* → se creará durante el mes de octubre y ejercerá sus funciones durante todo el curso.
- *Puesta en marcha “buzón de experiencias”* → se habilitará en octubre y estará disponible hasta el final del curso.

Evaluación:

- Recuento de casos de acoso escolar con el fin de valorar de tendencia.
- Realizar un registro de los conflictos de convivencia que surgen en el centro, para ver si el porcentaje disminuye, se mantiene o incrementa.
- Atender al número de informes de conducta que se emiten, para valorar si cambia.

3.3.2.4. *Descubriendo los peligros ocultos de las redes sociales*

**Descubriendo los peligros ocultos de las redes sociales**

Justificación: en la actualidad las redes sociales ocupan un lugar fundamental en la vida de los jóvenes, les permiten estar continuamente comunicados y acceder a un gran volumen de contenido, el cual puede contribuir a enriquecer sus conocimientos. Sin embargo, estas también albergan numerosos riesgos que pueden conducir a situaciones muy peligrosas. Entre estos riesgos se encuentran: la adicción a las redes sociales, el ciberacoso, las noticias falsas, el desarrollo de trastornos relacionados con la salud mental, la suplantación de identidades, etc. (Fore, 2021).

Destinatarios: alumnado de 1º y 2º de la ESO

Objetivos:

- Diseñar y aplicar estrategias de prevención en el centro para reducir los riesgos y las problemáticas que pueden afectar al alumnado.
  - Concienciar al alumnado de los posibles peligros de hacer un uso inadecuado de las redes sociales abordando situaciones reales.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.

Contenidos:

- Adicción a las Redes Sociales



- Ciberacoso “ciberbullying”
- Sexting
- Noticias Falsas “Fake News”
- Suplantación de identidad (fuga de datos)
- Grooming
- Retos peligrosos “challenges”
- Salud Mental: ansiedad, estrés, depresión, Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Metodología y actividades: esta actuación incluye dos sesiones prácticas en las que los alumnos/as desempeñarán un papel activo y trabajarán en equipo. Estas son:

- *Investigando las redes:* consistirá en que los alumnos/as investiguen en grupos de cuatro, sobre una serie de temas que se les propondrán relacionados con las redes sociales (adicción a las redes, ciberbullying, sexting, fake news, perfiles falsos, grooming, challenges, fuga de datos, percepciones distorsionadas de la realidad, etc.).
- *¿Qué hacer si ...?:* para esta actividad los alumnos/as deberán de realizar un Rol-playing, es decir, un juego de roles, en el que han de simular situaciones relacionadas con los peligros de las redes sociales (como recibir un mensaje de alguien desconocido o enfrentarse a una situación de ciberbullying). A partir de estas el resto de los compañeros deberán proponer posibles soluciones o formas de afrontar el problema.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: estas sesiones se llevarán a cabo durante el tercer trimestre, en el mes de mayo y tendrán una hora de duración.

- *Investigando las redes* → primera semana de mayo
- *¿Qué hacer si ...?* → tercera semana de mayo

Evaluación:

- Listados de control elaborado por el orientador y cumplimentado por los tutores/as para valorar la participación
- Escalas de estimación elaboradas por el orientador y cumplimentadas por los tutores/as para valorar el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos
- Cuestionarios de satisfacción dirigido a los alumnos/as



3.3.2.5. Guardianes de la salud.

<b>Guardianes de la salud</b>
<p><b>Justificación:</b> la adolescencia es una etapa en la vida de las personas con muchos cambios. Se trata de un periodo en el que las relaciones sociales cobran una importancia mayor y las personas se vuelven más vulnerables a las influencias. Por lo que es fundamental trabajar con ellas y prevenirlas de posibles peligros derivados de influencias negativas como puede ser el consumo de drogas.</p> <p>Las drogas suponen un factor de riesgo, que tiene unas consecuencias muy negativas en la salud de los individuos, especialmente en la adolescencia, ya que en este periodo, el cerebro aún se está desarrollando y su consumo puede desencadenar graves daños de por vida (Rodríguez, 2019).</p>
<p><b>Destinatarios:</b> alumnado de 2º y 3º de la ESO</p>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar y aplicar estrategias de prevención en el centro para reducir los riesgos y las problemáticas que pueden afectar al alumnado. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Informar al alumnado de los riesgos derivados del consumo de drogas mediante charlas y talleres con la Fundación Proyecto Hombre.</li> </ul> </li> <li>• Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Contenidos:</b> la información que se abordará mediante esta actuación estará relacionada con las consecuencias que puede desencadenar el consumo de drogas, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adicción.</li> <li>• Problemas familiares, relacionales y sociales: conductas antisociales.</li> <li>• Alteración de la conducta: cambios de humor.</li> <li>• Problemas de salud (cardiovasculares, respiratorios, desajustes neuroquímicos en el cerebro, problemas de salud mental -ansiedad, insomnio, esquizofrenia, trastornos paranoides, etc.)</li> <li>• Sobredosis.</li> </ul>
<p><b>Metodología y actividades:</b> esta actuación se llevará a cabo en colaboración con la Fundación Proyecto Hombre, la cual está destinada a ayudar a personas con problemas de adicción y a sus familias (Proyecto Hombre, 2023).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Charla impartida por la Fundación Proyecto Hombre:</i> estará dirigida a concienciar a los alumnos/as sobre las consecuencias del consumo de drogas. La Fundación Proyecto Hombre lleva años trabajando con personas con</li> </ul>



problemas de adicción, por lo que se considera idónea para transmitir a estos jóvenes los peligros asociados a las drogas.

- *Sesión de reflexión y debate sobre la charla de Proyecto Hombre:* en esta segunda sesión los alumnos/as deberán reflexionar y debatir sobre los peligros presentados en la sesión anterior. Asimismo, tendrán que elaborar en grupos de cuatro, un póster a través de una plataforma como “Canva” sobre los principales peligros que supone el consumo de drogas.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as
- Fundación Proyecto Hombre

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: estas dos sesiones se llevarán a cabo en el primer trimestre, concretamente en el mes de octubre y cada una de ellas tendrá una hora de duración.

- *Charla impartida por la Fundación Proyecto Hombre* → Segunda semana de octubre.
- *Sesión de reflexión y debate sobre la charla de Proyecto Hombre* → Tercera semana de octubre.

Evaluación:

- Pretest y postest
- Listados de control elaborado por el orientador y cumplimentado por los tutores/as para valorar la participación
- Cuestionarios de satisfacción dirigido a los alumnos/as



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

Por último, al igual que para el PAD y para el PAT, se proponen cinco actuaciones enmarcadas el Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera (PODC). Este programa se elabora con el objetivo de contribuir al desarrollo de distintos aspectos: autoconcepto, capacidad de exploración para el conocimiento del entorno, proceso de toma de decisiones, hábitos y valores de trabajo y capacidad de vincular lo académico y lo profesional.

La orientación para el desarrollo de la carrera en los centros educativos está dirigida a explorar y desarrollar la identidad vocacional de los estudiantes, así como a potenciar su empleabilidad.

A partir de esto, se proponen las siguientes actuaciones.

#### 3.3.3.1. Orientación académica y profesional con el alumnado de Bachillerato

##### **Orientación académica y profesional con el alumnado de Bachillerato\***

Justificación: El mercado laboral cada vez es más complejo, han aparecido multitud de nuevos puestos de trabajo y han desaparecido muchos otros. Esto provoca que las exigencias de acceso al trabajo hayan cambiado. Por ejemplo, las competencias transversales (útiles para múltiples puestos de trabajo -saber aprender, comunicar, resolver problemas, trabajar en equipo, etc.-) han ido cobrando importancia y, sin embargo, las competencias específicas (las exigidas para el desempeño de un puesto concreto) han ido perdiendo valor. Por otro lado, la formación continua ha pasado a ser un requisito fundamental para llevar a cabo casi todos los trabajos y el gran desarrollo tecnológico ha provocado que tengamos que actualizarnos constantemente (Arana, 2021).

Además de todos estos cambios, cabe destacar que, debido al gran avance de la sociedad en materia de educación, durante los últimos años ha habido un importante incremento en el porcentaje de personas con títulos de estudios superiores, aumentando así la competitividad y provocando que cada vez sea más difícil acceder a un puesto de trabajo cualificado que te asegure unas buenas condiciones (Ramos, 2017).

No obstante, es cierto que, la tasa de desempleo disminuye a medida que aumenta el nivel de estudios. Por lo que se puede concluir que los títulos superiores siguen siendo, en cierta medida, una garantía de futuro (INE, 2021).

A partir de esto podemos ver que ha habido un cambio de paradigma en el mercado de trabajo, lo cual provoca que sea necesario orientar a los jóvenes para que afronten su futuro laboral de la mejor manera posible. Para ello, se considera oportuno intervenir con los adolescentes más próximos al mercado laboral, desde el centro educativo,





ofreciéndoles información sobre la situación actual (las nuevas exigencias, cómo desarrollar la empleabilidad, cómo acceder a los distintos puestos de trabajo, etc.)

Destinatarios: alumnado de primero y segundo de bachillerato

Objetivos:

- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
- Promover el empoderamiento personal de los estudiantes mediante la facilitación de herramientas y recursos que fortalezcan su autonomía, autoestima y toma de decisiones.
  - Fomentar el desarrollo del autoconocimiento mediante el empleo de técnicas de autoanálisis.
  - Potenciar el conocimiento del entorno y la vinculación de lo académico y lo profesional ofreciendo orientación académico-profesional.
  - Facilitar el proceso de toma de decisiones mediante la identificación de intereses, fortalezas, oportunidades, vocaciones, etc.

Contenidos: los contenidos que se pretenden abordar a través de esta intervención están destinados a orientar académica y profesionalmente a los alumnos/as de Bachillerato de este centro. Estos son:

- Técnicas de autoconocimiento, que contribuyan a facilitar el proceso de toma de decisiones.
- Los distintos grados formativos que existen en base a las diferentes áreas de conocimiento, tanto de Formación Profesional como de Universidad.
- Cómo elaborar un Currículum Vitae, carta de presentación y carta de motivación: herramientas online para diseñar un currículum, elementos y estructuras que han de seguir tanto el CV como las cartas de presentación y las de motivación.
- Plataformas on-line de la búsqueda de empleo: se hablará tanto de aplicaciones para buscar trabajo (como InfoJobs) como de redes sociales (como LinkedIn) que ofrecen otras funciones como contactar con profesionales de distintos sectores, publicar y leer experiencias, noticias, etc.

Metodología y actividades: se propone utilizar una metodología expositiva, realizando talleres y sesiones informativas para:



- Proporcionar información sobre las diferentes opciones de carrera y campos de estudio.
- Ayudar a los estudiantes a explorar sus intereses y a identificar y conocer sus características, habilidades, cualidades, etc.
- Enseñar a elaborar un currículum vitae, una carta de presentación y una carta de motivación.
- Enseñar a manejar herramientas para la búsqueda de empleo.

Para ello, se plantea llevar a cabo seis sesiones:

- *Taller de autoconocimiento*. Mediante este taller se pretenderá conocer las habilidades, los gustos y las preferencias del alumnado con el objetivo de facilitar las elecciones sobre su futuro (formativo y/o laboral). Para llevarlo a cabo se proponen dos tareas de autoanálisis que permiten trabajar en el desarrollo del autoconcepto:
  - Tarea 1: cuestionario de orientación académica y profesional, similar al que se incluye en el Anexo XI.
  - Tarea 2: desarrollo de la marca personal. Para la cual se propone seguir los pasos explicados en la figura incluida en el Anexo XII:
    - Elaboración análisis DAFO
    - Diseño Marca Visual
    - Elaboración frase representativa
    - Presentación sobre uno mismo
- *Sesión informativa sobre los distintos campos de estudio, la oferta formativa dentro de cada uno de ellos y las tasas de inserción laboral en España*. A través de esta actividad se pretende proporcionar a los estudiantes recursos en línea, como páginas web y videos educativos, que expliquen los diferentes campos de estudio y las oportunidades laborales que existen en cada uno de ellos.

Dos ejemplos de recursos que se plantea utilizar son las siguientes páginas web:

- [Listado de grados 2023-2024 - educaweb.com](https://www.educaweb.com) → para ofrecer información sobre los distintos grados universitarios que existen en España, a qué rama de conocimiento pertenecen, dónde se pueden estudiar, etc.
- [Qué estudiar - TodoFP | Ministerio de Educación y Formación Profesional](https://www.todoFP.es) → para informar de la diversidad de títulos de Formación Profesional que existen en nuestro país y dónde se puede estudiar.

Asimismo, se enseñará a buscar en la página web del Instituto Nacional de Estadística (INE) las tasas de inserción laboral que existen en función de los distintos títulos formativos.

- *Cómo elaborar un CV*. Mediante este taller se pretende:
  - Explicar la estructura básica del CV, que debe incluir: datos personales, objetivo profesional o académico, formación académica, experiencia laboral o prácticas, habilidades y competencias, y otros datos de interés.
  - Proporcionar diferentes plantillas y herramientas en línea que les permitan crear un diseño profesional.

En él, se necesitará disponer de ordenadores para todos/as los alumnos/as, con la finalidad de que accedan a estas herramientas y aprendan a manejarlas.

- *Aprendiendo a redactar una carta de presentación*.
- *Aprendiendo a redactar una carta de motivación*.



En estos talleres, al igual que en el de creación del CV se enseñarán a los alumnos/as los contenidos fundamentales que deben incluir estos documentos, la estructura que se debe seguir para elaborarlos y la finalidad que tienen.

- *Cómo buscar empleo en la actualidad.* Por último, se llevará a cabo este taller en el que se abordarán las diversas herramientas que existen para la búsqueda de empleo (como LinkedIn, InfoJobs, 9 etc.). En él también se requerirá del uso de ordenadores para que los alumnos puedan conocer bien estas plataformas y aprendan a utilizarlas.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: para ello, se plantea llevar a cabo seis sesiones de una hora de duración repartidas a lo largo del curso:

- *Taller de autoconocimiento* → septiembre
- *Sesión informativa sobre los distintos campos de estudio, la oferta formativa dentro de cada uno de ellos y las tasas de inserción laboral en España* → noviembre
- *Cómo elaborar un CV* → enero
- *Aprendiendo a redactar una carta de presentación* → marzo
- *Aprendiendo a redactar una carta de motivación* → abril
- *Cómo buscar empleo en la actualidad* → junio

Evaluación:

- Pretest y postest para comprobar los aprendizajes adquiridos por los alumnos/as de Bachillerato
- Listados de control elaborados por el orientador y cumplimentados por los tutores/as para valorar la participación
- Diario de campo para realizar un registro de cómo se desarrollan las distintas sesiones llevado a cabo por los tutores/as
- Cuestionarios de satisfacción dirigido a los alumnos/as (Anexo XIII)



### 3.3.3.2. *Orienta tu futuro*

#### **Orienta tu futuro\***

Justificación: esta propuesta surge a raíz de una necesidad detectada en los alumnos/as de cuarto de la ESO del IES donde se han realizado las prácticas.

Se ha percibido un gran desconocimiento a cerca las opciones de estudio a las que pueden optar una vez terminen la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria. Muchos estudiantes acuden al despacho de orientación con preguntas sobre las distintas modalidades de Bachillerato, su contenido o cómo tomar decisiones a cerca de su futuro, entre otros aspectos. Asimismo, se ha apreciado una escasa motivación hacia los estudios, ya que en la mayoría de los casos no manifiestan una vocación especial por una profesión en concreto, ni tienen conocimiento de las oportunidades laborales asociadas a cada campo de estudio.

Por ello, mediante esta actuación se pretende aumentar su autoconocimiento para que puedan identificar sus intereses, preferencias y habilidades, y así vincularlos con las opciones educativas disponibles. De este modo también se contribuye a prevenir el abandono escolar, ayudando a los alumnos/as a encontrar un sentido y propósito en su educación.

Destinatarios: alumnado de 4º de la ESO

Objetivos:

- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
- Promover el empoderamiento personal de los estudiantes mediante la facilitación de herramientas y recursos que fortalezcan su autonomía, autoestima y toma de decisiones.
  - Fomentar el desarrollo del autoconocimiento mediante el empleo de técnicas de autoanálisis.
  - Potenciar el conocimiento del entorno y la vinculación de lo académico y lo profesional ofreciendo orientación académico-profesional.
  - Facilitar el proceso de toma de decisiones mediante la identificación de intereses, fortalezas, oportunidades, vocaciones, etc.



### Contenidos:

- Técnicas de autoconocimiento, que contribuyan a facilitar el proceso de toma de decisiones.
- Opciones laborales y académicas que tienen al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria (ESO): Tipos de bachillerato y grados de Formación Profesional Media (FP) que pueden estudiar, en base a las diferentes áreas de conocimiento que les interesen.
- Qué es el Currículum Vitae y en qué consisten las cartas de presentación y motivación.
- Cómo acceder al mundo laboral en la actualidad: plataformas on-line de la búsqueda de empleo.

Metodología y actividades: se propone emplear una metodología flexible adaptándose a las necesidades de los alumnos que puedan ir surgiendo durante el desarrollo de las diferentes sesiones. Por ejemplo, se plantea adaptar los contenidos de cada sesión a los intereses de los alumnos/as (si muestran más interés en determinados estudios se propone hablar más de estos, si ya conocen plataformas para buscar trabajo se puede emplear el tiempo que sobre de esa sesión en resolver posibles dudas que les surjan acerca del mundo laboral, etc.). Asimismo, se plantea que los alumnos adopten un rol activo durante el desarrollo de las diferentes actividades, siendo ellos los protagonistas que guíen las sesiones en función de sus intereses y orientados por el tutor. Además, se proponen algunas actividades que requieren de la interacción entre los alumnos/as ya que se desarrollarán trabajando en grupo.

Para ello se propone llevar a cabo cuatro actividades:

- *Desarrollando el autoconocimiento:* durante esta sesión los alumnos/as realizarán una actividad práctica por parejas con el objetivo de aumentar el conocimiento que tienen sobre ellos mismos. Esta actividad se denomina “Ventana de Johari”, y de acuerdo con Campo (2006) se trata de una herramienta conceptual desarrollada por los psicólogos Joseph y Luft y Harry Ingham en 1955, que se utiliza para mejorar el autoconocimiento, relacionando la información personal conocida por uno mismo con la conocida por los demás. De este modo se conforman cuatro cuadrantes, que aportan información relevante sobre nosotros mismos, estos se definen como:
  - Área abierta: Representa las características, comportamientos, sentimientos, actitudes y experiencias que uno mismo y los demás conocen. Es la parte de nuestra personalidad que mostramos y compartimos libremente con los demás.
  - Área ciega: Representa las características, comportamientos, sentimientos, actitudes y experiencias que los demás perciben en nosotros, pero de las que nosotros no somos conscientes. Estas pueden ser facetas de nuestra personalidad que los demás notan pero que nosotros no reconocemos en nosotros mismos.
  - Área oculta: Representa las características, comportamientos, sentimientos, actitudes y experiencias que uno mismo conoce, pero que los demás desconocen. Aquí se incluyen aspectos privados o íntimos



que preferimos mantener ocultos o que no hemos compartido con los demás.

- Área desconocida: Representa las características, comportamientos, sentimientos, actitudes y experiencias que ni uno mismo ni los demás conocen. Incluye aspectos no explorados de nuestra personalidad o información que aún no ha sido descubierta por nosotros mismos o por los demás.
- *¿Qué hacer después al terminar la ESO?* En esta sesión se pretende informar al alumnado de cuarto de la ESO de las diferentes opciones laborales y académicas que tienen al finalizar el curso. Se aportará información sobre los tipos de trabajos a lo que puede acceder y sobre los estudios que pueden realizar en función de la rama de conocimiento que le interese (tipos de Bachilleratos, grados de Formación Profesional media, etc.).
- *¿Qué es un CV, carta de presentación y carta de motivación?* Para comenzar con esta sesión se propone que los alumnos/as realicen una lluvia de ideas, mediante una aplicación on-line, como Kahoot o Quizizz, sobre qué es un currículum, una carta de presentación y una carta de motivación. A partir de esta puesta en común el tutor procederá a explicar más en profundidad qué son estas herramientas y para qué sirven.
- *¿Cómo buscar trabajo?* En esta última sesión se explicará a los alumnos/as los pasos que hay que seguir para acceder al mercado laboral en la actualidad, se les hablará sobre las distintas herramientas virtuales que existen para poder acceder a las ofertas de empleo y cómo se utilizan.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: las actividades propuestas tendrán una hora de duración y se desarrollarán a lo largo del segundo trimestre.

- *Desarrollando el autoconocimiento* → enero
- *¿Qué hacer después al terminar la ESO?* → febrero
- *¿Qué es un CV, carta de presentación y carta de motivación?* → marzo
- *¿Cómo buscar trabajo?* → marzo

Evaluación:

- Pretest y postest para comprobar los aprendizajes adquiridos por los alumnos de 4º de la ESO



- Listados de control elaborados por el orientador y cumplimentados por los tutores/as para valorar la participación
- Diario de campo para realizar un registro de cómo se desarrollan las distintas sesiones llevado a cabo por los tutores/as
- Cuestionarios de satisfacción dirigido al alumnado de 4º de ESO

### 3.3.3.3. Camino al éxito

#### Camino al éxito

Justificación: durante el periodo de prácticas se ha percibido una gran desmotivación hacia los estudios entre los alumnos del grupo de diversificación. Manifiestan que para ellos no tiene sentido ir a clase o estudiar, porque consideran que no sirven para ello. Faltan frecuentemente a las clases, no atienden a los profesores, no realizan las tareas que se les mandan, muestran conductas disruptivas en el aula, etc. En vista de esta situación, se considera necesario realizar una intervención con el fin de cambiar estas conductas y prevenir posibles situaciones de abandono escolar.

Destinatarios: alumnado del grupo de diversificación

#### Objetivos:

- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Prestar atención a la diversidad utilizando métodos de educación inclusiva.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
- Promover el empoderamiento personal de los estudiantes mediante la facilitación de herramientas y recursos que fortalezcan su autonomía, autoestima y toma de decisiones.
  - Fomentar el desarrollo del autoconocimiento mediante el empleo de técnicas de autoanálisis.
  - Potenciar el conocimiento del entorno y la vinculación de lo académico y lo profesional ofreciendo orientación académico-profesional.
  - Facilitar el proceso de toma de decisiones mediante la identificación de intereses, fortalezas, oportunidades, vocaciones, etc.



### Contenidos:

- Técnicas de autoconocimiento, que contribuyan a facilitar el proceso de toma de decisiones.
- Tipos de estudios que pueden realizar al terminar el curso: Formación Profesional Básica o continuar con en la ESO, y las oportunidades que ofrece cada una de estas opciones.
- Estrategias para aumentar la autoestima.
- Técnicas para elevar la motivación por lo académico.

Metodología y actividades: para esta actuación se plantea seguir una metodología flexible, participativa e interactiva. Se trata de un grupo cuyo rendimiento académico no es muy alto, en la mayoría de los casos presentan dificultades de aprendizaje o falta de motivación hacia los estudios, por lo que es especialmente importante procurar que los contenidos y las actividades que se les presenten resulten atractivos y se adapten a sus necesidades. Para ello conviene realizar actividades prácticas, en grupo y diferentes a las clases tradicionales, con el fin de llamar su atención y potenciar el interés por lo que se plantea.

En este sentido, se proponen cuatro actividades prácticas:

- *Descubriendo oportunidades:* esta sesión estará dirigida a potenciar el desarrollo del autoconocimiento en los estudiantes. Para ello se propone que realicen un collage mediante una plataforma como “Canva” o similar, en el que han de incluir cinco imágenes y cinco palabras que les representen o con las que se sientan identificados. Una vez lo tengan deberán compartirlo con sus compañeros/as y explicar por qué han escogido esas imágenes y esas palabras. A partir de esto, el resto de los compañeros/as han de reflexionar acerca de las posibilidades de futuro que puede tener cada uno de ellos basándose en sus características personales.
- *Qué estudiar:* a partir de las reflexiones sobre las oportunidades de futuro que surgieron en la sesión anterior, los alumnos/as deberán buscar (utilizando ordenadores) qué pasos hay que seguir para alcanzar lo que se ha propuesto. Tendrán que investigar qué requisitos de acceso son necesarios, qué estudios se deben de realizar, etc. Para ello, se les proporcionará distintas páginas web que recogen diferentes tipos de estudios divididos por áreas de conocimiento. Asimismo, se les informará de las posibilidades que tienen al finalizar el curso (terminar la ESO y cursar Bachillerato, terminar la ESO y hacer una FP de grado medio, hacer una FP básica, trabajar, etc.) con el fin de fomentar su motivación por lo académico y prevenir el abandono escolar.
- *Aprendiendo a valorarse:* en esta actividad los alumnos/as deberán escribir tres aspectos positivos de cada uno de sus compañeros (cualidades o habilidades que destaquen, rasgos de la personalidad positivos, etc.). Posteriormente deberán compartir lo que han escrito sobre cada uno de ellos. A partir de esto se pretende que los alumnos se sientan valiosos, identifiquen sus fortalezas y mejoren la percepción que tienen sobre ellos mismos.
- *Motivate:* por último, se realizará una actividad dirigida a aumentar la motivación de los alumnos por los estudios. Se pretenderá concienciar a los alumnos/as sobre la relación de lo académico con lo profesional. Para ello, se





pondrán ejemplos de personas famosas de distintos campos, que destaquen por su formación y se explicará lo que han tenido que hacer para llegar al punto en el que se encuentran. Se procurará que los personajes que se pongan de ejemplo sean personas que ellos admiren, para así incrementar su interés en la dinámica.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: las actividades propuestas se prevé llevarlas a cabo en el segundo trimestre mediante 4 sesiones de una hora de duración.

- *Descubriendo oportunidades* → Enero
- *Qué estudiar* → Febrero
- *Dinámica* → Febrero
- *Motívate* → Marzo

Evaluación:

- Listados de control elaborados por el orientador y cumplimentados por los tutores/as para valorar la participación
- Escalas de estimación elaboradas por el orientador y cumplimentadas por los tutores/as para valorar el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos
- Cuestionarios de satisfacción dirigido al alumnado de diversificación

3.3.3.4. *Jornadas universitarias y de FP*

**Jornadas universitarias y de FP**

Justificación: al finalizar los cursos de 4º de la ESO y 2º de Bachillerato, los alumnos/as han de tomar decisiones importantes que condicionarán su futuro tanto personal, como académico y laboral. Es un proceso difícil para el que han de estar preparados. Por ello se propone esta actuación, con el fin de ofrecer orientaciones que faciliten su elección.

Destinatarios: las jornadas de FP estarán dirigidas tanto a los alumnos/as de 2º de Bachillerato como a los de 4º de la ESO, ya que en estas se abordarán dos niveles de estudio: Formación Profesional de grado medio (es a la que pueden optar los alumnos



de 4º de la ESO al finalizar el curso) y Formación Profesional de grado superior (sólo pueden acceder alumnos/as con el título de Bachillerato o aquellos que previamente hayan realizado una FP de grado medio).

Por otro lado, las jornadas universitarias, estarán dirigidas exclusivamente al alumnado de segundo de Bachillerato.

#### Objetivos:

- Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.
  - Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos.
- Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.
  - Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.
- Promover el empoderamiento personal de los estudiantes mediante la facilitación de herramientas y recursos que fortalezcan su autonomía, autoestima y toma de decisiones.
  - Fomentar el desarrollo del autoconocimiento mediante el empleo de técnicas de autoanálisis.
  - Potenciar el conocimiento del entorno y la vinculación de lo académico y lo profesional ofreciendo orientación académico-profesional.
  - Facilitar el proceso de toma de decisiones mediante la identificación de intereses, fortalezas, oportunidades, vocaciones, etc.

#### Contenidos:

- Distintos grados formativos que existen en base a las diferentes áreas de conocimiento, tanto de Formación Profesional como de Universidad.
- Requisitos de acceso en función para cada estudio (grado).
- Salidas profesionales de los diferentes grados.
- Estructura de los diferentes estudios: número de asignaturas, horas de prácticas, duración de los estudios, etc.

Metodología y actividades: esta iniciativa seguirá una metodología expositiva, la cual tiene como objetivo transmitir información, en este caso será sobre la oferta formativa del Principado de Asturias.

- *Sesión informativa sobre la oferta académica de nuestra Comunidad autónoma:* en esta primera sesión se informará a los alumnos de los diferentes estudios que pueden cursar en el Principado de Asturias, tanto universitarios como de Formación Profesional. Además, se les invitará a participar en las jornadas que se celebrarán en el mes de marzo.
- *Jornadas universitarias / jornadas de FP:* en estas los alumnos/as tendrán la oportunidad de conocer más en profundidad los distintos grados formativos a



los que pueden acceder, sus contenidos, las salidas profesionales que ofrecen, los requisitos de acceso que exigen, etc. Esta información será transmitida por representantes de las distintas facultades de la universidad y por los directores de los diferentes centros de Formación Profesional.

- *Sesión de reflexión sobre las jornadas universitarias/jornadas de FP:* después de la celebración de estas jornadas durante las horas de tutoría se hablará con los alumnos/as para conocer sus intereses y opiniones a cerca de los estudios que les han ofrecido, con el fin de orientales académicamente y facilitar su proceso de toma de decisiones. Además, en esta sesión se les informará de la celebración de diferentes mesas redondas con representantes de los diferentes estudios a las que podrán acudir a preguntar dudas, y a recoger más información sobre los estudios que les interesen.
- *Mesas redondas con representantes de las distintas facultades/ con directores de centros de Formación Profesional:* como se expone anteriormente, mediante estas mesas redondas los alumnos/as podrán conocer más en profundidad los estudios que les llamen la atención. Se les entregará un documento con el Plan de estudios, en el que se incluyen las asignaturas que contiene cada grado y se les explicará detalladamente qué posibilidades de futuro les ofrece cada formación.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Representantes de las distintas Facultades de la Universidad de Oviedo y representantes de Centros de Formación Profesional de Oviedo

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: esta actuación se prevé llevarla a cabo en el segundo trimestre del curso escolar:

- *Sesión informativa sobre la oferta académica de nuestra Comunidad autónoma* → Febrero
- *Jornadas universitarias / jornadas de FP* → Marzo
- *Sesión de reflexión sobre las jornadas universitarias/jornadas de FP* → Marzo
- *Mesas redondas con representantes de las distintas facultades/ con directores de centros de Formación Profesional* → Marzo

Evaluación:

- Registro de asistencia realizado por el orientador
- Cuestionario de satisfacción dirigido a los alumnos/as



### 3.3.3.5. Charlas con profesionales de distintos sectores

<b>Charlas con profesionales de distintos sectores</b>
<p><b>Justificación:</b> del mismo modo que la actuación anterior, esta está dirigida a facilitar el proceso de toma de decisiones. Se considera que puede ser muy útil que los alumnos/as conozcan a profesionales de diversos sectores, ya que esto puede ayudarles a encontrar su vocación y les brinda la oportunidad de tener un acercamiento real al mundo laboral al conocer las profesiones de primera mano.</p>
<p><b>Destinatarios:</b> alumnado de Bachillerato</p>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Facilitar el desarrollo integral de los individuos a través de programas y actividades de orientación educativa que fomenten su crecimiento personal, académico y social.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Potenciar el desarrollo de las capacidades de los alumnos mediante estrategias que contribuyan a incrementar sus conocimientos.</li></ul></li><li>• Brindar intervenciones y apoyo social a los estudiantes para abordar situaciones de dificultad o necesidades especiales que afecten a su bienestar y rendimiento académico.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Atender a las demandas y problemáticas actuales del alumnado y el entorno ofreciendo una respuesta educativa.</li></ul></li><li>• Promover el empoderamiento personal de los estudiantes mediante la facilitación de herramientas y recursos que fortalezcan su autonomía, autoestima y toma de decisiones.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Fomentar el desarrollo del autoconocimiento mediante el empleo de técnicas de autoanálisis.</li><li>○ Potenciar el conocimiento del entorno y la vinculación de lo académico y lo profesional ofreciendo orientación académico-profesional.</li><li>○ Facilitar el proceso de toma de decisiones mediante la identificación de intereses, fortalezas, oportunidades, vocaciones, etc.</li></ul></li></ul>
<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cómo es el mundo laboral: requisitos de acceso, oportunidades, importancia de los estudios, etc.</li><li>• Experiencias reales de diferentes profesionales que trabajan en distintos sectores del mercado laboral.</li><li>• Tipos de trabajadores: autónomos, trabajadores por cuenta ajena, funcionarios, etc.</li></ul>
<p><b>Metodología y actividades:</b> para llevar a cabo esta actuación el orientador se pondrá en contacto con profesionales de distintos sectores (estos pueden ser familiares de los alumnos/as, entidades del entorno, asociaciones, etc.) para proponerles dar charlas a</p>



los/as alumnos/as sobre su profesión. Se les pedirá que expliquen en qué consiste su trabajo, los pasos que han tenido que seguir para llegar a ocupar ese puesto y qué tipo de trabajadores son (autónomos, por cuenta ajena funcionarios, etc.).

Estas charlas se llevarán a cabo durante la primera semana de abril, y los alumnos/as podrán elegir a cuál o cuáles acudir en función de sus intereses.

Recursos:

*Humanos:*

- Orientador
- Tutores/as
- Agentes externos (familiares, entidades del entorno...)

*Materiales:*

- Material escolar (fungible -folios, bolígrafos, cartulinas, rotuladores, etc.- no fungible -mesas, sillas, pizarras, etc.-)
- Material informático (ordenador, proyector, altavoces, impresora, etc.)

Temporalización: estas charlas se llevarán a cabo en el tercer trimestre, durante la primera semana del mes de abril y tendrán una hora y media de duración (una hora para que los profesionales expliquen su labor y media para resolver dudas del alumnado).

Evaluación:

- Listado de control elaborados por el orientador y cumplimentados por los tutores/as para valorar el interés/la participación
- Cuestionario de satisfacción dirigido a los alumnos/as

En resumen, con este conjunto de actuaciones enmarcadas en los distintos ámbitos de la orientación educativa (Acción Tutorial, Atención a la Diversidad y Orientación para el Desarrollo de la Carrera) se establecen las bases de la labor orientadora durante un curso escolar. Al reconocer la diversidad y brindar un apoyo personalizado, se fomenta un entorno inclusivo y equitativo en el que todos los estudiantes tienen acceso a las mismas oportunidades. Asimismo, mediante la acción tutorial y la orientación para el desarrollo de la carrera se contribuye al crecimiento y desarrollo integral de los estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos actuales y del futuro, y preparándolos para convertirse en personas autónomas y exitosas en su trayectoria educativa y profesional.



### **3.4. Evaluación del programa anual de actuación del Departamento**

Finalmente, para valorar los resultados de este Programa Anual de Actuación, se plantea llevar a cabo una evaluación en tres momentos: al principio, durante y al final del curso, con el objetivo de conocer si se están cumpliendo o se han cumplido los objetivos propuestos.

Al principio, se realiza lo que se conoce como *evaluación inicial*. Mediante esta evaluación, se detectan las necesidades existentes en el centro educativo, con el fin de plantear acciones que den respuesta a dichas necesidades. En este caso, se ha utilizado la técnica de la observación, así como entrevistas al profesorado del Departamento de Orientación.

Una vez comenzado el curso y durante el desarrollo de este, se llevará a cabo una *evaluación formativa* (de proceso), la cual nos permitirá conocer si se están cumpliendo las expectativas propuestas, en qué medida y qué aspectos se pueden o deben cambiar/mejorar. Para ello, se propone emplear todas las técnicas e instrumentos de recogida de información planteados para cada una de las actuaciones. Esto permitirá realizar un seguimiento y conocer la evolución del programa.

Por último, se realizará una *evaluación final* para determinar si se han cumplido o no todos los objetivos propuestos. De esta manera, se podrá valorar qué aspectos deben cambiar y cuáles no. Para ello, se propone aplicar cuestionarios de satisfacción a las personas que hayan participado en las distintas actuaciones, y realizar entrevistas con el profesorado, especialmente con los tutores/as, quienes estarán encargados de implementar muchas de las actuaciones propuestas.



#### 4. Conclusiones

Cursar el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional por la especialidad de Orientación Educativa, ha sido un proceso sumamente enriquecedor. Mediante las distintas asignaturas y la experiencia práctica en un centro educativo se han adquirido y reforzado diversos conocimientos y competencias. Durante este recorrido, se ha tenido la oportunidad de conocer de cerca la realidad de las aulas, comprender las necesidades actuales del alumnado, así como entender el papel que desempeña un/a orientador/a en un instituto.

A partir de esto, ha sido posible elaborar el proyecto de innovación educativa y el plan anual de actuación que conforman el presente Trabajo Fin de Máster.

El proyecto de innovación educativa surge a raíz de la detección de necesidades relacionadas con la ansiedad. Durante la estancia en el centro de educación secundaria se percibió un elevado porcentaje de alumnos/as, especialmente de los cursos 2º y 3º de la ESO, que acudían al departamento de orientación a solicitar ayuda para afrontar problemas derivados de altos niveles de ansiedad. Asimismo, se observó como diversos profesores pedían al orientador herramientas para abordar este tipo de problemáticas con el alumnado, ya que referían que la proporción de estudiantes con niveles elevados de ansiedad ha aumentado exponencialmente durante los últimos años.

En este sentido, se propone elaborar una intervención dirigida a prevenir y combatir problemas de ansiedad en el alumnado de 2º y 3º de la ESO. De este modo surge el proyecto de innovación educativa denominado “Ansiedad en las aulas”. Su diseño parte de una evaluación de necesidades realizada previamente mediante la aplicación de la prueba STAIC “*Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado/Rasgo en niños y adolescentes*” (C. D. Spielberger, 1989) a todos los estudiantes de los grupos de 2º y 3º de la ESO. Esta prueba se compone de dos cuestionarios-escalas: uno sobre Ansiedad Estado (AE), que hace referencia a la ansiedad que se siente justo en el momento en el que se realiza el test, y otro sobre Ansiedad Rasgo (AR), el cual indica el nivel de ansiedad del sujeto en su vida en general. En ambos cuestionarios se aprecian niveles muy elevados de ansiedad, especialmente entre las chicas. En la escala AE el 19,05% de los chicos y el 61,11% de las chicas de segundo de la ESO muestran niveles preocupantes de ansiedad.



En tercero de la ESO estos porcentajes aumentan, en este caso el 50% de los chicos y el 64% de las chicas obtienen puntuaciones por encima del percentil 50, es decir, por encima de la media. Por otro lado, en la escala AR los chicos de segundo con un alto nivel de ansiedad son el 28,57% y las chicas el 94,44%. Por último, en tercero el porcentaje de chicos alcanza el 45,45% y el de chicas el 68%. A partir de esto se concluye que en la escala AE los chicos con una ansiedad elevada suponen el 34,88%, mientras que las chicas alcanzan un 62,79%. Y en la escala AR, los chicos con problemas de ansiedad suponen un 37,21% y las chicas un 79,07%.

Estas diferencias entre los porcentajes por género y curso se han analizado con la finalidad de conocer si son significativas o no. Para ello, se ha empleado la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Mediante esta se ha concluido que no existen diferencias significativas entre los cursos, pero sí entre los géneros. Las chicas muestran índices de ansiedad mucho más elevados.

En base a esta información se plantea un programa cuyo fin es reducir y prevenir esos niveles tan elevados de ansiedad, especialmente entre las chicas. Este programa cuenta con seis sesiones en las que se pretende abordar qué es la ansiedad, qué implica un elevado nivel de ansiedad en nuestras vidas y qué se puede hacer para prevenirla y combatirla.

Por otro lado, la elaboración del plan anual de actuación, parte de los principios de la orientación educativa, los cuáles se consideran que deben ser la base de todas las acciones que lleve a cabo un orientador/a. Estos son: principio de prevención, principio de desarrollo, principio de intervención social y principio de empoderamiento personal. A partir de ellos se formulan los objetivos del programa, los cuáles pretenden dar respuesta a las necesidades relacionadas con los tres ámbitos de actuación de la orientación: acción tutorial, atención a la diversidad y orientación para el desarrollo de la carrera. Para ello se proponen 15 actuaciones dirigidas a fomentar aspectos como la atención a la diversidad, la inclusión, la orientación académica-profesional, etc.

Finalmente, respecto a las limitaciones encontradas en la elaboración del trabajo, se considera que ha sido difícil analizar todos los datos recogidos mediante la prueba STAIC, ya que era la primera vez que se trabajaba con una muestra tan grande. Además, ha resultado complicado enmarcar algunas de las actuaciones propuestas en sólo un





programa (PAT, PAD o PODC), ya que sus objetivos concuerdan con las finalidades de más de uno. Por otro lado, como propuesta de mejora, se cree que podría resultar beneficioso ampliar el proyecto de innovación educativa sobre ansiedad a otras áreas de la salud mental, con la finalidad de abarcar más problemas como la depresión o los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), los cuáles muestran mucha comorbilidad con la ansiedad y entre ellos.



## Referencias bibliográficas

- Agüera, P. (2023). *Descubre las herramientas del INTEF para aplicar el DUA en el aula*.  
<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/aplicar-el-dua/>
- Aguilar, F. (2023). “La incidencia de acoso y violencia escolar en España hoy roza el 30%”.  
<https://www.nebrija.com/medios/actualidadnebrija/2023/05/26/la-incidencia-de-acoso-y-violencia-escolar-en-espana-hoy-roza-el-30/>
- American Psychiatric Association. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. American Psychiatric Publishing.
- Arana, I. (2021). *Las nuevas exigencias de los profesionales con talento*.  
[https://cincodias.elpais.com/cincodias/2021/05/06/fortunas/1620302804\\_174540.html](https://cincodias.elpais.com/cincodias/2021/05/06/fortunas/1620302804_174540.html)
- Arrimada, M. (2022). *Los 12 instrumentos de evaluación de los trastornos de ansiedad*.  
<https://psicologiymente.com/clinica/instrumentos-evaluacion-trastornos-ansiedad>
- ASEMED Asturias. (2023). *Mediación escolar*. <https://asemed-asturias.org/mediacion/mediacion-escolar/>
- Barnhill, J. W. (2020). *Generalidades sobre los trastornos de ansiedad*.  
<https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/generalidades-sobre-los-trastornos-de-ansiedad>
- Booth, T. y Ainscow, M. (2011). *Index for Inclusion: developing learning and participation in schools; (3rd edition)*. Centre for Studies in Inclusive Education (CSIE).
- Browne, D. (2021). *Ansiedad: todo lo que debes saber*.  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad>
- Campo, A. (2006). La ventana de Johari: un marco para el conocimiento personal. *Revista OGE, 1*, 1-8.



- Carpio, J. A. (2021). Los datos de la salud mental en España, la pandemia detrás de la pandemia. *Datos RTVE*. <https://www.rtve.es/noticias/20211215/datos-salud-mental-espana/2238590.shtml>
- Center for Applied Especial Technology. (2023). *Acerca del Diseño Universal para el Aprendizaje*. <https://www.cast.org/impact/universal-design-for-learning-udl>
- CIVIO. (2021). *Pagar o esperar: cómo Europa -y España- tratan la ansiedad y la depresión*. <https://civio.es/medicamentalia/2021/03/09/acceso-a-la-salud-mental-en-europa-espana/>
- Coelho, F. (2019). *Significado de Inclusión*. <https://www.significados.com/inclusion/>
- Consejería de Educación del Principado de Asturias. (2022). *Instrucciones para los Centro Públicos de la Dirección General de Ordenación, Evaluación y Equidad Educativa para los Servicios Especializados de Orientación Educativa referidas al proceso de escolarización del alumnado para el curso 2022-2023*. Gobierno del Principado de Asturias. <https://www.educastur.es/documents/34868/38433/2022-03-INSTRUCCIONES-SEO-publicos-2022.pdf/66223d0a-d1c9-3ee7-0470-ba6855ddff99?t=1647609374668>
- 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*, núm. 299, de 29 de diciembre de 2014.
- Educaweb. (2023). Listado de todas las carreras universitarias. <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/estudios-universitarios/oferta-titulaciones-grado-rama-conocimiento/listado-grados-universitarios/#:~:text=Grado%20en%20Ingenier%C3%ADa%20de%20las,Ingenier%C3%ADa%20de%20los%20Recursos%20Energ%C3%A9ticos>
- Enríquez, M., Fajardo, M., Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18 (33), 166-187. <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>



Figueroba, A. (2017). *Ley de Yerkes-Dodson: la relación entre el estrés y rendimiento*.  
<https://psicologiyamente.com/organizaciones/ley-yerkes-dodson>

Fore, H. (2021). *Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas*.  
<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupaci%C3%B3n-por-el-bienestar-de-los-ni%C3%B1os-y-los-j%C3%B9venes-ante-el>

Giunti Psychometrics. (2023). *Nesplora, evaluación neuropsicológica con realidad virtual para profesionales*. <https://nesplora.com/>

Guzmán, J. C. (2021). *La enseñanza expositiva*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Instituto Nacional de estadística. (2021). *Tasa de desempleo por nivel de formación alcanzado y sexo, 2021T4*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=6394#!tabs-grafico>

Instituto Nacional de Estadística. (2022). *Asturias: Población por municipios y sexos*.  
<https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2886>

Instituto Nacional de la Salud Mental. (2021). *Ansiedad*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

Instituto Nacional de la Salud Mental. (2022). *Trastorno de ansiedad generalizada: cuando no se puede controlar la preocupación*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.  
[https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/trastorno\\_de\\_ansiedad\\_generalizada.pdf](https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/trastorno_de_ansiedad_generalizada.pdf)

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*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/con>



Luego, B. (2019). *El despertar de las musas*. Grupo Planeta.

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2023). *Catálogo de títulos de Formación Profesional*. <https://www.todofp.es/que-estudiar.html>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2023). *Mediación escolar*. <https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/mediacion-escolar.html>

Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Objetivo 10: Reducción de las desigualdades*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/inequality/>

Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>

Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*. Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Una llamada de atención a todos los países para mejorar los servicios y la ayuda en el ámbito de la salud mental*. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Prada, J. (2019). *Guión para una Mediación Escolar*. Proyecto Armonía. [https://mediacionescolar.org/wp-content/uploads/2019/10/Guion-Mediacion-Escolar-Proyecto-Armonia.pdf?utm\\_source=ActiveCampaign&utm\\_medium=email&utm\\_content](https://mediacionescolar.org/wp-content/uploads/2019/10/Guion-Mediacion-Escolar-Proyecto-Armonia.pdf?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content)



[= %C2%A1Aqu%C3%AD+est%C3%A1+tu+regalo+en+forma+de+ebook%21&utm\\_campaign=Ebook+Guion+de+Mediaci%C3%B3n+1](#)

- Proyecto Hombre. (2023). *Quienes somos*. <https://proyectohombre.es/quienes-somos/>
- Ramos, M. (2017). *Sobrecualificación y desempleo juvenil. Dinámicas de inserción laboral de los titulados universitarios*. [https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/sobrecualificacion-y-desempleo-juvenil-dinamicas-de-insercion-laboral-de-los-titulados-universitarios?p\\_1\\_back\\_url=%2Fes%2Fsearch%3Fq%3Dsobrecualificacion](https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/sobrecualificacion-y-desempleo-juvenil-dinamicas-de-insercion-laboral-de-los-titulados-universitarios?p_1_back_url=%2Fes%2Fsearch%3Fq%3Dsobrecualificacion)
- Real Academia Española. (2023). *Ansiedad*. <https://dle.rae.es/ansiedad>
- Rodríguez, E. (2019). *El consumo de sustancias en la adolescencia: factores de riesgo*. <https://psicologiaymente.com/drogas/consumo-sustancias-adolescencia-factores-riesgo>
- Santandreu, R. (2023). Rafael Santandreu: “Es el peor momento de la historia de la humanidad en salud mental”. *EFE: Salud*. <https://efesalud.com/salud-mental-rafael-santandreu-miedo/#:~:text=Rafael%20Santandreu%3A%20%E2%80%9CEs%20el%20peor%20momento%20de%20la,epidemia%20de%20mala%20salud%20mental%20en%20la%20sociedad>.
- Spielberger, C. D. (1989). *STAIC. Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado/Rasgo en niños*. TEA Ediciones.
- TEA Ediciones. (2023). *CLÍNICA - ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN*. <https://web.teaediciones.com/Categoria.aspx?Id=2e70180d-b3b6-40d9-a822-b811751b7673>
- UNESCO. (2023). “¿Cómo prevenir el acoso escolar?”. <https://www.unicef.es/acoso-escolar-bullying>



## ANEXOS

### Anexo I Preguntas Escala Ansiedad Estado

**PRIMERA PARTE**

	Nada	Algo	Mucho
1. Me siento calmado .....	1	2	3
2. Me encuentro inquieto .....	1	2	3
3. Me siento nervioso .....	1	2	3
4. Me encuentro descansado .....	1	2	3
5. Tengo miedo .....	1	2	3
6. Estoy relajado .....	1	2	3
7. Estoy preocupado .....	1	2	3
8. Me encuentro satisfecho .....	1	2	3
9. Me siento feliz .....	1	2	3
10. Me siento seguro .....	1	2	3
11. Me encuentro bien .....	1	2	3
12. Me siento molesto .....	1	2	3
13. Me siento agradablemente .....	1	2	3
14. Me encuentro atemorizado .....	1	2	3
15. Me encuentro confuso .....	1	2	3
16. Me siento animoso .....	1	2	3
17. Me siento angustiado .....	1	2	3
18. Me encuentro alegre .....	1	2	3
19. Me encuentro contrariado .....	1	2	3
20. Me siento triste .....	1	2	3

**VUELVE LA HOJA Y ATIENDE AL EXAMINADOR PARA HACER LA SEGUNDA PARTE**

**SEGUNDA PARTE**

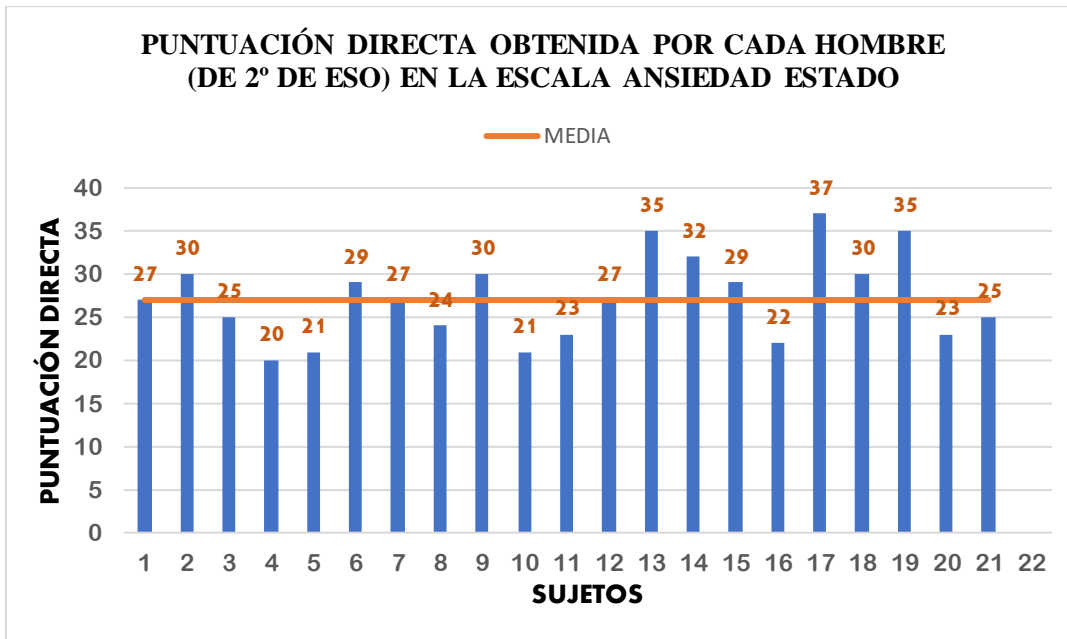


## Anexo II Preguntas Escala Ansiedad Rasgo

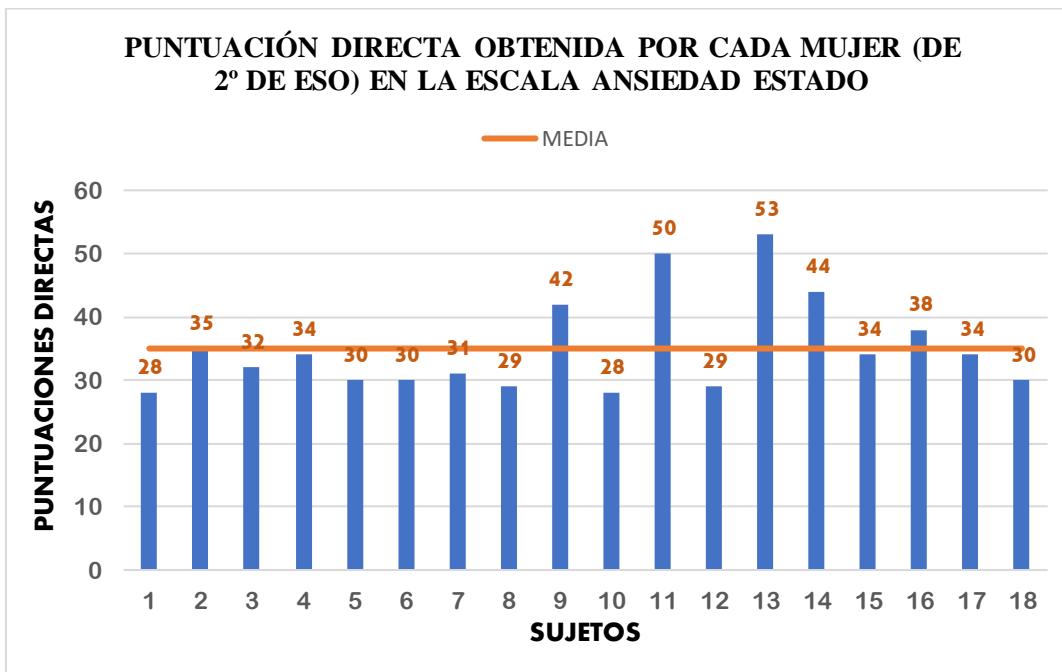
SEGUNDA PARTE			
	Casi nunca	A veces	A menudo
1. Me preocupa cometer errores .....	1	2	3
2. Siento ganas de llorar .....	1	2	3
3. Me siento desgraciado .....	1	2	3
4. Me cuesta tomar una decisión .....	1	2	3
5. Me cuesta enfrentarme a mis problemas .....	1	2	3
6. Me preocupo demasiado .....	1	2	3
7. Me encuentro molesto .....	1	2	3
8. Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan .....	1	2	3
9. Me preocupan las cosas del colegio .....	1	2	3
10. Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer .....	1	2	3
11. Noto que mi corazón late más rápido .....	1	2	3
12. Aunque no lo digo, tengo miedo .....	1	2	3
13. Me preocupo por cosas que puedan ocurrir .....	1	2	3
14. Me cuesta quedarme dormido por las noches .....	1	2	3
15. Tengo sensaciones extrañas en el estómago .....	1	2	3
16. Me preocupa lo que otros piensen de mí .....	1	2	3
17. Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos durante un tiempo .....	1	2	3
18. Tomo las cosas demasiado en serio .....	1	2	3
19. Encuentro muchas dificultades en mi vida .....	1	2	3
20. Me siento menos feliz que los demás chicos .....	1	2	3



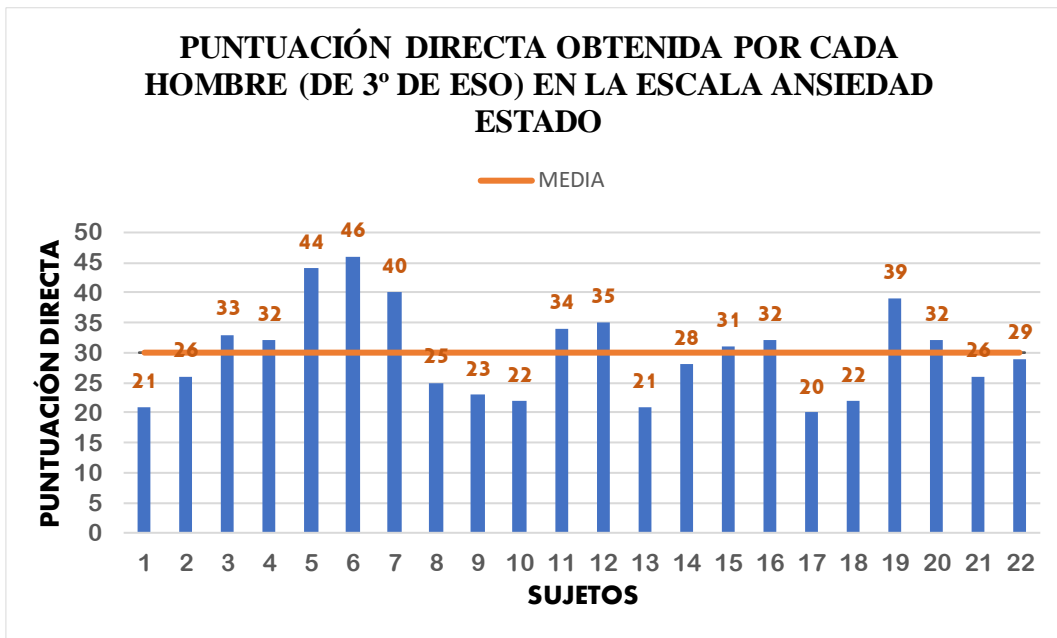
### Anexo III Gráficas Puntuaciones Directas



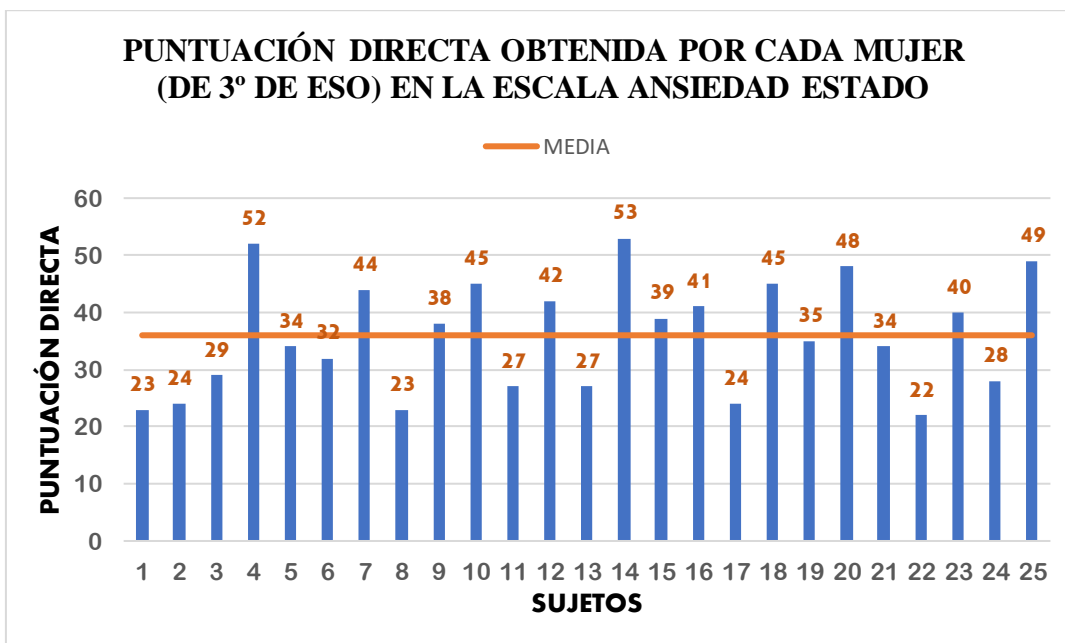
Gráfica 1. Puntuaciones Directas hombres 2º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia



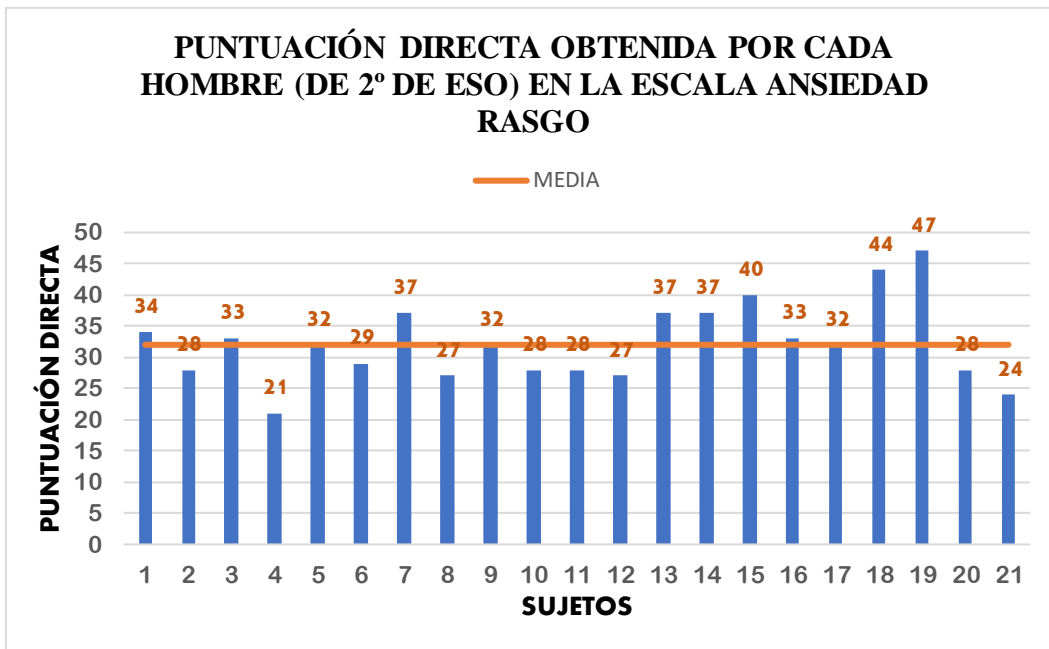
Gráfica 2. Puntuaciones Directas mujeres 2º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia



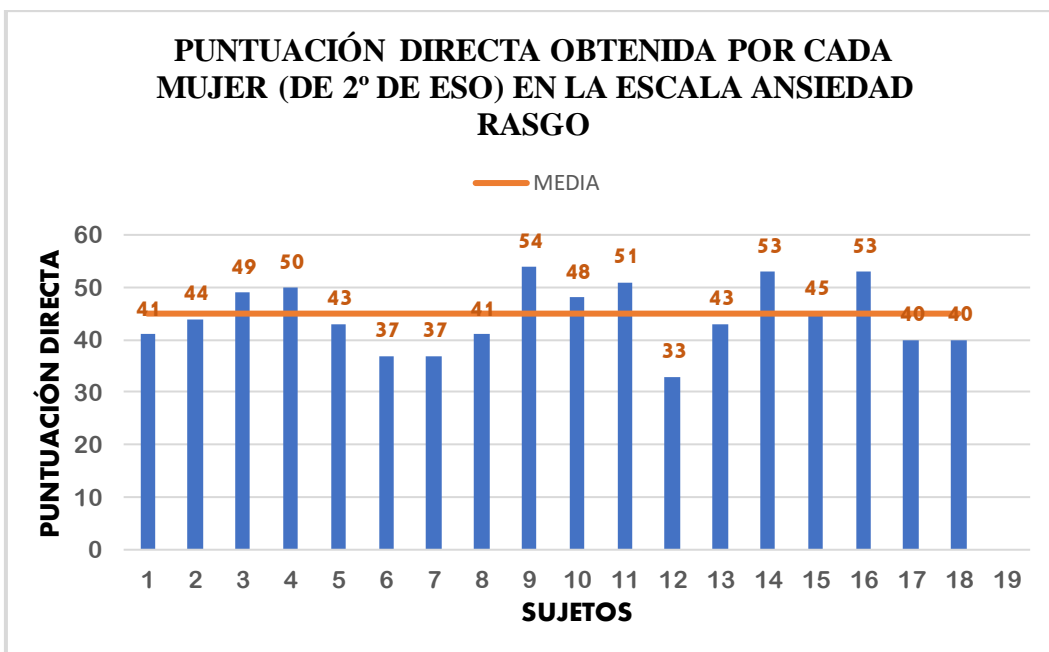
Gráfica 3. Puntuaciones Directas hombres 3º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia



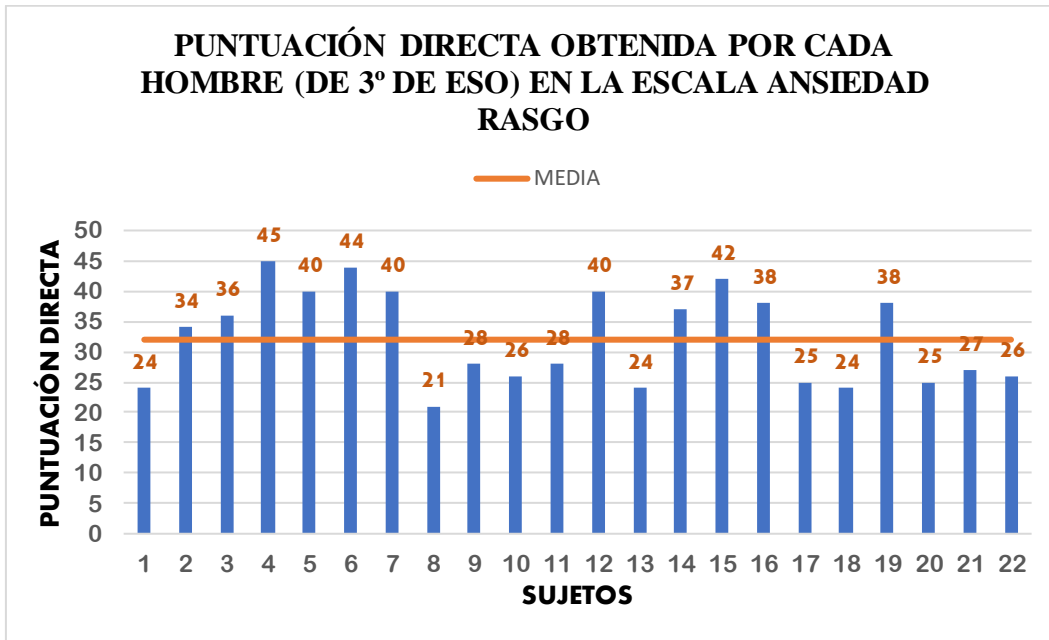
Gráfica 4. Puntuaciones Directas mujeres 3º ESO Escala Ansiedad Estado. Fuente: Elaboración Propia



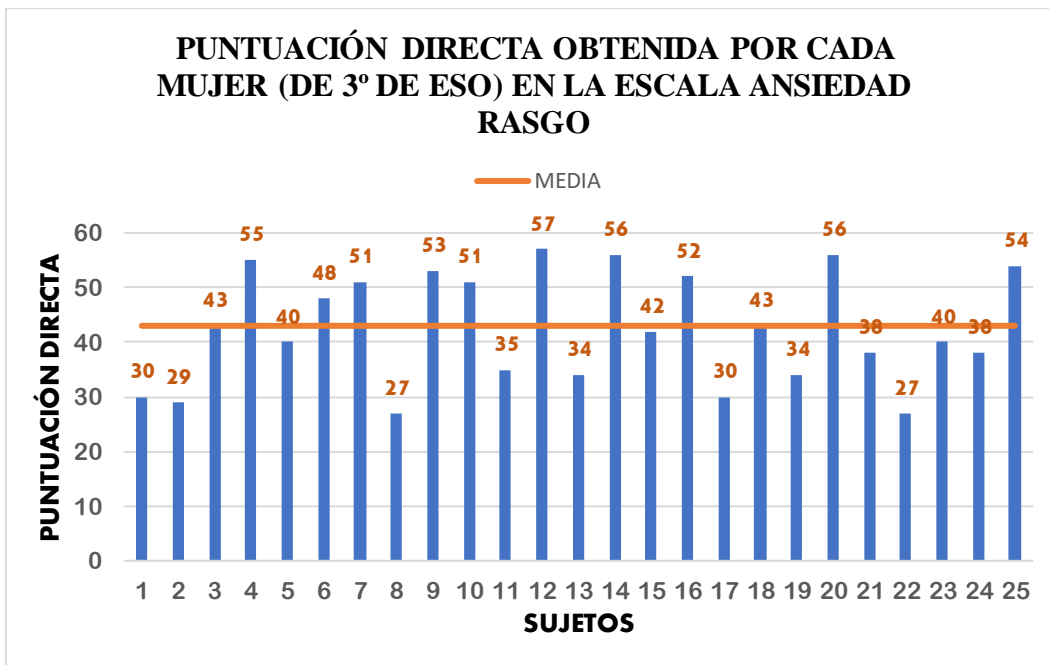
Gráfica 5. Puntuaciones Directas hombres 2º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia



Gráfica 6. Puntuaciones Directas mujeres 2º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia



Gráfica 7. Puntuaciones Directas hombres 3º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia



Gráfica 8. Puntuaciones Directas mujeres 3º ESO Escala Ansiedad Rasgo. Fuente: Elaboración Propia

## Anexo IV Baremos Prueba STAIC

### BAREMOS

Tabla 7. Conversión de puntuaciones

Punt. Centil	PUNTUACIONES DIRECTAS								Punt. S
	Cursos 4º a 6º Primaria (4º a 6º EGB)				Cursos 1º ESO a 1º Bachill. (7º EGB a 3º BUP)				
	Varones		Mujeres		Varones		Mujeres		
	A-E	A-R	A-E	A-R	A-E	A-R	A-E	A-R	
99	50-60	50-60	49-60	51-60	48-60	49-60	49-60	53-60	97
98	47-49	49	46-48	50	47	48	47-48	52	91
97	46	48	44-45	48-49	44-46	47	46	51	87
96	--	47	42-43	47	43	46	45	50	85
95	45	46	40-41	46	42	45	44	49	83
90	37	43	35	44-45	38	43	40	46	76
85	35-36	42	34	42-43	36	42	38	44	71
80	34	40	33	41	35	41	37	43	67
75	33	38	32	39	34	40	35	42	63
70	32	37	31	38	--	39	34	41	60
65	--	36	30	37	33	38	33	40	58
60	31	35	--	36	32	37	32	39	55
55	--	34	--	35	--	36	--	38	52
50	30	33	29	34	31	35	31	37	50
45	29	--	28	33	30	34	30	36	48
40	--	32	27	32	--	33	--	35	45
35	28	31	--	31	--	32	--	34	42
30	27	30	26	--	29	31	29	33	40
25	26	29	--	30	28	30	28	32	37
20	25	28	25	29	27	29	27	31	33
15	24	27	24	28	26	28	26	30	29
10	23	26	23	27	25	27	25	28-29	24
5	21	25	22	25	23	25	24	27	17
4	--	24	21	--	22	24	23	--	15
3	--	--	--	24	--	--	22	26	12
2	20	23	--	23	21	23	21	25	9
1	--	20-22	20	20-22	20	20-22	20	20-24	3
N	191	193	427	452	258	263	580	599	N
M	30,76	34,41	29,61	35,33	31,81	35,32	32,53	37,65	M
Dt	6,34	6,62	5,77	6,79	5,43	6,32	6,01	6,70	Dt



## Anexo V Tablas de Equivalencias Puntuaciones Directas-Percentiles

**Tabla 1**

*Equivalencias Puntuaciones Directas-Percentiles Hombres Escala Ansiedad Estado.*

Sujeto	Curso	Sexo	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL
1	2	Hombre	27	20
2	2	Hombre	30	45
3	2	Hombre	25	10
4	2	Hombre	20	1
5	2	Hombre	21	2
6	2	Hombre	29	30
7	2	Hombre	27	20
8	2	Hombre	24	7,5
9	2	Hombre	30	45
10	2	Hombre	21	2
11	2	Hombre	23	5
12	2	Hombre	27	20
13	2	Hombre	35	80
14	2	Hombre	32	60
15	2	Hombre	29	30
16	2	Hombre	22	4
17	2	Hombre	37	87,5
18	2	Hombre	30	45
19	2	Hombre	35	80
20	2	Hombre	23	5
21	2	Hombre	25	10
1	3	Hombre	21	2
2	3	Hombre	26	15
3	3	Hombre	33	65
4	3	Hombre	32	60
5	3	Hombre	44	97
6	3	Hombre	46	97
7	3	Hombre	40	92,5
8	3	Hombre	25	10
9	3	Hombre	23	5
10	3	Hombre	22	4
11	3	Hombre	34	75
12	3	Hombre	35	80
13	3	Hombre	21	2
14	3	Hombre	28	25
15	3	Hombre	31	50
16	3	Hombre	32	60
17	3	Hombre	20	1
18	3	Hombre	22	4
19	3	Hombre	39	91,25
20	3	Hombre	32	60
21	3	Hombre	26	15
22	3	Hombre	29	30

*Fuente: elaboración propia.*



**Tabla 2**

*Equivalencias Puntuaciones Directas-Percentiles Mujeres Escala Ansiedad Estado.*

Sujeto	Curso	Sexo	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL
1	2	Mujer	28	25
2	2	Mujer	35	75
3	2	Mujer	32	60
4	2	Mujer	34	70
5	2	Mujer	30	45
6	2	Mujer	30	45
7	2	Mujer	31	50
8	2	Mujer	29	30
9	2	Mujer	42	92,5
10	2	Mujer	28	25
11	2	Mujer	50	99
12	2	Mujer	29	30
13	2	Mujer	53	99
14	2	Mujer	44	95
15	2	Mujer	34	70
16	2	Mujer	38	85
17	2	Mujer	34	70
18	2	Mujer	30	45
1	3	Mujer	23	4
2	3	Mujer	24	5
3	3	Mujer	29	30
4	3	Mujer	52	99
5	3	Mujer	34	70
6	3	Mujer	32	60
7	3	Mujer	44	95
8	3	Mujer	23	4
9	3	Mujer	38	85
10	3	Mujer	45	96
11	3	Mujer	27	20
12	3	Mujer	42	92,5
13	3	Mujer	27	20
14	3	Mujer	53	99
15	3	Mujer	39	87,5
16	3	Mujer	41	91,25
17	3	Mujer	24	5
18	3	Mujer	45	96
19	3	Mujer	35	75
20	3	Mujer	48	98
21	3	Mujer	34	70
22	3	Mujer	22	3
23	3	Mujer	40	90
24	3	Mujer	28	25
25	3	Mujer	49	99

*Fuente: elaboración propia.*



**Tabla 3**

*Equivalencias Puntuaciones Directas-Percentiles Hombres Escala Ansiedad Rasgo.*

Sujeto	Curso	Sexo	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL
1	2	Hombre	34	45
2	2	Hombre	28	15
3	2	Hombre	33	40
4	2	Hombre	21	1
5	2	Hombre	32	35
6	2	Hombre	29	20
7	2	Hombre	37	60
8	2	Hombre	27	10
9	2	Hombre	32	35
10	2	Hombre	28	15
11	2	Hombre	28	15
12	2	Hombre	27	10
13	2	Hombre	37	60
14	2	Hombre	37	60
15	2	Hombre	40	75
16	2	Hombre	33	40
17	2	Hombre	32	35
18	2	Hombre	44	92,5
19	2	Hombre	47	97
20	2	Hombre	28	15
21	2	Hombre	24	4
1	3	Hombre	24	4
2	3	Hombre	34	45
3	3	Hombre	36	55
4	3	Hombre	45	95
5	3	Hombre	40	75
6	3	Hombre	44	92,5
7	3	Hombre	40	75
8	3	Hombre	21	2
9	3	Hombre	28	25
10	3	Hombre	26	15
11	3	Hombre	28	25
12	3	Hombre	40	75
13	3	Hombre	24	4
14	3	Hombre	37	60
15	3	Hombre	42	85
16	3	Hombre	38	65
17	3	Hombre	25	5
18	3	Hombre	24	4
19	3	Hombre	38	65
20	3	Hombre	25	5
21	3	Hombre	27	10
22	3	Hombre	26	7,5

*Fuente: elaboración propia.*





**Tabla 4**

*Equivalencias Puntuaciones Directas-Percentiles Mujeres Escala Ansiedad Rasgo.*

Sujeto	Curso	Sexo	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL
1	2	Mujer	41	70
2	2	Mujer	44	85
3	2	Mujer	49	95
4	2	Mujer	50	96
5	2	Mujer	43	80
6	2	Mujer	37	50
7	2	Mujer	37	50
8	2	Mujer	41	70
9	2	Mujer	54	99
10	2	Mujer	48	93,3
11	2	Mujer	51	97
12	2	Mujer	33	30
13	2	Mujer	43	80
14	2	Mujer	53	99
15	2	Mujer	45	87,5
16	2	Mujer	53	99
17	2	Mujer	40	65
18	2	Mujer	40	65
1	3	Mujer	30	15
2	3	Mujer	29	10
3	3	Mujer	43	80
4	3	Mujer	55	99
5	3	Mujer	40	65
6	3	Mujer	48	93,3
7	3	Mujer	51	97
8	3	Mujer	27	5
9	3	Mujer	53	99
10	3	Mujer	51	97
11	3	Mujer	35	40
12	3	Mujer	57	99
13	3	Mujer	34	35
14	3	Mujer	56	99
15	3	Mujer	42	75
16	3	Mujer	52	98
17	3	Mujer	30	15
18	3	Mujer	43	80
19	3	Mujer	34	35
20	3	Mujer	56	99
21	3	Mujer	38	55
22	3	Mujer	27	5
23	3	Mujer	40	65
24	3	Mujer	38	55
25	3	Mujer	54	99

*Fuente: elaboración propia.*



## Anexo VI Pruebas realizadas con SPSS

### PRUEBAS DE NORMALIDAD

#### Datos Ansiedad Estado (AE)

##### Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Percentil	,143	86	<,001	,890	86	<,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

#### Datos Ansiedad Rasgo (AR)

##### Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Percentil	,132	86	<,001	,899	86	<,001

a. Corrección de significación de Lilliefors



## PRUEBA U MANN-WHITNEY

### Ansiedad Estado comparación Hombres - Mujeres

#### Pruebas N-Par

##### Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desv. Desviación	Mínimo	Máximo
Percentil	86	48,5988	35,22412	1,00	99,00
Hombres (1) Mujeres (2)	86	1,5000	,50293	1,00	2,00

#### Prueba de Mann-Whitney

##### Rangos

	Hombres (1) Mujeres (2)	N	Rango promedio	Suma de rangos
Percentil	Hombre	43	34,28	1474,00
	Mujer	43	52,72	2267,00
	Total	86		

##### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Percentil
U de Mann-Whitney	528,000
W de Wilcoxon	1474,000
Z	-3,429
Sig. asin. (bilateral)	<,001

a. Variable de agrupación:  
Hombres (1) Mujeres (2)



## Ansiedad Rasgo comparación Hombres - Mujeres

### Pruebas N-Par

#### Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desv. Desviación	Mínimo	Máximo
Percentil	86	54,6349	34,25017	1,00	99,00
Género	86	1,5000	,50293	1,00	2,00

### Prueba de Mann-Whitney

#### Rangos

	Género	N	Rango promedio	Suma de rangos
Percentil	Hombre	43	31,56	1357,00
	Mujer	43	55,44	2384,00
	Total	86		

#### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Percentil
U de Mann-Whitney	411,000
W de Wilcoxon	1357,000
Z	-4,442
Sig. asin. (bilateral)	<,001

a. Variable de agrupación:  
Género



## Ansiedad Estado comparación 2º ESO - 3º ESO

### Pruebas N-Par

#### Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desv. Desviación	Mínimo	Máximo
PERCENTIL	86	48,5988	35,22412	1,00	99,00
CURSO	86	1,5465	,50075	1,00	2,00

### Prueba de Mann-Whitney

#### Rangos

	CURSO	N	Rango promedio	Suma de rangos
PERCENTIL	2ºESO	39	40,68	1586,50
	3ºESO	47	45,84	2154,50
	Total	86		

#### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	PERCENTIL
U de Mann-Whitney	806,500
W de Wilcoxon	1586,500
Z	-,955
Sig. asin. (bilateral)	,339

a. Variable de agrupación:  
CURSO



## Ansiedad Rasgo comparación 2º ESO - 3º ESO

### Pruebas N-Par

#### Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desv. Desviación	Mínimo	Máximo
PERCENTIL	86	54,6349	34,25017	1,00	99,00
CURSO	86	1,5465	,50075	1,00	2,00

### Prueba de Mann-Whitney

#### Rangos

	CURSO	N	Rango promedio	Suma de rangos
PERCENTIL	2ºESO	39	44,40	1731,50
	3ºESO	47	42,76	2009,50
	Total	86		

#### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	PERCENTIL
U de Mann-Whitney	881,500
W de Wilcoxon	2009,500
Z	-,304
Sig. asin. (bilateral)	,761

a. Variable de agrupación:  
CURSO



## Anexo VII Sesión 1 “Ansiedad en las aulas: presentación”



# La salud mental en la actualidad



 M<sup>a</sup> Verónica Martínez Fernández  
 veromf98@gmail.com  
 @recíprocuss\_

### ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



Hace referencia a nuestro **bienestar emocional, psicológico y social**. Afecta a la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

La salud mental es **importante** en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.





## ¿QUÉ INCLUYE LA SALUD MENTAL?



La salud mental incluye un  
buen manejo de la ansiedad y  
el estrés



Pero ¿qué es la ansiedad?



# MITOS Y REALIDADES





La ansiedad nos avisa de  
posibles peligros, y si  
sabemos gestionarla puede  
sernos útil



REALIDAD





Son pocas las personas que sufren ansiedad



MITO





Evitar situaciones que  
provocan ansiedad hace que  
esta aumente y se  
mantenga más tiempo



REALIDAD





# La ansiedad es un invento



# MITO





La ansiedad es un proceso  
normal y común a todos los  
seres humanos



REALIDAD





La ansiedad siempre es mala



MITO





Es mejor evitar la situación  
que provoca ansiedad, ¡no es  
para tanto!



MITO



## ANSIEDAD

Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sudemos, nos sintamos inquietos y tensos, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, podemos sentirnos ansiosos cuando nos enfrentamos a un problema difícil en el trabajo, antes de realizar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarnos a concentrarnos, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y la situación puede ser abrumadora.



## ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.







## TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD



**Trastorno de Ansiedad Generalizada:** preocupación por problemas comunes pero excesiva, y la sienten casi todos los días durante al menos 6 meses.

**Trastorno de Pánico:** sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente, se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más.

**Fobias:** tiene un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, etc.

## IMPORTANTE



### ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN QUE SUFRE ANSIEDAD?

Déjale su espacio, pero ofrece contención.

NO LE PIDAS QUE SE CALME.

Ayuda a controlar la respiración con la regla del 4-7-8.

Desvía su atención de los síntomas que está experimentando.

EMPATIZA, pero no te dejes llevar por los nervios y la situación.

Invítale a expresarse, pero sin obligarle.



## TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

### PIES EN LA TIERRA O ECHAR EL ANCLA



## TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

### PONER LOS PIES EN LA TIERRA



**BAJA EL RITMO.**  
Deja ir el aire lentamente.  
Estírate lentamente.  
Presiona lentamente el suelo con los pies.



Luego **VUELVE A CENTRARTE** y a **CONECTAR** con el mundo. Presta atención con curiosidad a todas las cosas que puedas...



## TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

### DESENGANCHARSE




## TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

### DESENGANCHARSE






**TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD**




Scan me



En tiempos de estrés, haz lo que importa

Introducción

Hacer lo que importa en tiempos de estrés: una guía para ayudarlos a lidiar con el estrés. La guía tiene como objetivo proporcionar prácticas para ayudarlos a lidiar con el estrés. La guía se acompaña de técnicas de autoayuda. La guía se acompaña de técnicas de autoayuda.

Basada en pruebas y pruebas de campo exhaustivas que experimente estrés, dondequiera que viva.

Archivos de audio

**Cuestionario**



**¡¡GRACIAS!!**



CC BY-NC-ND 4.0

THIS WORK IS LICENSED UNDER CC BY-NC-ND 4.0. TO VIEW A COPY OF THIS LICENSE, VISIT [HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

## Anexo VIII Cuestionario de satisfacción Sesión 1 Ansiedad



### Cuestionario de satisfacción sesión Salud Mental

Este cuestionario está destinado a conocer la opinión y el grado de satisfacción de los participantes en la sesión sobre Salud Mental.

Es totalmente anónimo, se ruega sinceridad y objetividad.

Sólo te llevará 5 minutos cumplimentarlo.

¡Gracias por participar!

Indica tu grado de satisfacción con los siguientes ítems \*

	Totalmente insatisfecho/a	Muy poco satisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a	Totalmente satisfecho/a
Valoración general de la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presentación proyectada durante la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilidad de la información transmitida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinámica encuesta "realidad vs mito"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnicas abordadas para combatir la ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Anexo IX Presentación actuación “Lo que queda por lograr”

# 8 MARZO

## LO QUE QUEDA POR LOGRAR

M<sup>a</sup> Verónica Martínez Fernández  
Lucía Pino Pastor



### LO QUE HEMOS CONSEGUIDO

"Cuando yo tenía 12 o 13 años, mi madre llegó a casa con pantalones. Estaban de moda. Pero mi padre le dijo que de ninguna manera se los podía poner, que en esa casa **era él quien los llevaba.**"



## LO QUE HEMOS CONSEGUIDO

“Requisito para abrir una cuenta bancaria: **Ser hombre**, mayor de 18 años y tener el documento de nacionalidad en vigor.”



## LO QUE HEMOS CONSEGUIDO

“Ser soldado para las mujeres, era **cuidar** al enfermo.”



## LO QUE HEMOS CONSEGUIDO

“Las mujeres sólo pudieron votar **libremente** en 1933, y tras la transición a partir de 1976.”



## LO QUE HEMOS CONSEGUIDO

“Para poder divorciarse, debían demostrar maltrato o adulterio por parte del marido, **no bastaba con no quererse.**”





## LO QUE HEMOS CONSEGUIDO

“No podían comprar sin el  
**acompañamiento y la  
autorización** del marido.”



### El porqué

*Des-aprender lo aprendido*

Este libro parte de la necesidad de plasmar un concepto que rige mi vida y el cristal a través del que miro el mundo: «Des-aprender lo aprendido», sacar impresiones sobre las personas y darles la vuelta. No subestimar a nadie por lo que parezca. Dejar de pintar en el cerebro de la gente con esos rotuladores Carioca que resultan imposibles de borrar y empezar a anotar información con un lápiz con goma de borrar y, así, escribir y *des-escribir* sobre los demás según evolucionen.

No soy historiadora ni filósofa; solo soy una mujer a la que el prejuicio le ha robado parte de la vida. Alguien de la que contaron una historia que no corresponde con la actualidad, y a la que no se le reconoce una

## “El Despertar de las Musas”

- **Mileva**
- **Albert Einstein**
- **Nannerl**
- **Mozart**

19

Texto: Beatriz Luengo (prólogo)

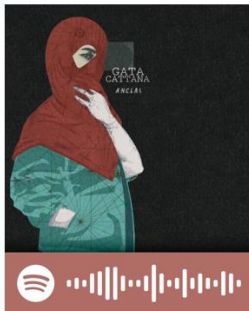
Voz: Cristina Pino.



## RAP/ TRAP/ REGUETÓN ESPAÑA



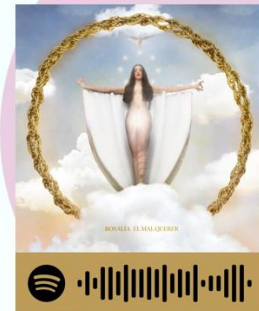
GATA CATTANA



LOLA ÍNDIGO



ROSALÍA





**NATHY PELUSO**



**MARÍA ESCARMIENTO**



**MALA RODRÍGUEZ**



## LO QUE QUEDA POR LOGRAR

1. Desaparición del techo de cristal
2. Mismo puesto = mismo sueldo
3. Eliminación de estereotipos
4. Extinción de la violencia



Y POR ÚLTIMO...



## 5. SORORIDAD

Solidaridad entre mujeres, especialmente ante situaciones de discriminación sexual y actitudes y comportamientos machistas.



14

## RECOMENDACIONES CULTURALES



### LIBROS

- **EL DESPERTAR DE LAS MUSAS.** Beatriz Luengo.
- **TODOS DEBERÍAMOS SER FEMINISTAS.** Chimamanda Ngozi.
- **EL PODER.** Naomi Alderman.



### CINE

- **FIGURAS OCULTAS.**
- **TRECE ROSAS.**
- **CRIADAS Y SEÑORAS.**

## ¿QUÉ VAMOS A HACER NOSOTROS EN ESTE 8M?

- 1. VAMOS A PENSAR EN UNA MUJER QUE SEA REFERENTE O IMPORTANTE PARA NOSOTROS. PUEDE SER DE NUESTRA FAMILIA, FAMOSA, DE ACTUALIDAD, ALGUIEN IMPORTANTE EN LA HISTORIA... LA DIBUJAREMOS Y COLOREAREMOS DENTRO DE EL MATERIAL QUE NOS PROPORCIONARÁN EN EL AULA.**
- 2. EN UNOS DIBUJOS DE MUJERES CON PANCARTAS O CARTELES, VAMOS A PENSAR Y ESCRIBIR UNA FRASE O UN ESLOGAN RELACIONADO CON LA IGUALDAD Y EL FEMINISMO. TAMBIÉN LO COLOREAREMOS Y CON TODOS LOS DIBUJOS QUE TENGAMOS CREAREMOS UN MURAL QUE REPRESENTA UNA GRAN MANIFESTACIÓN CON MOTIVO DEL 8M. (OS PROPORCIONAREMOS UNA HOJA CON ALGUNOS EJEMPLOS Y FRASES QUE PODRÉIS UTILIZAR).**



Aspiro, señores, a que reconozcáis que la mujer tiene destino propio; que sus primeros deberes naturales son para consigo misma, no relativos y dependientes de la entidad moral de la familia que en su día podrá construir o no construir; que su felicidad y dignidad personal tiene que ser el fin esencial de su cultura, y que, por consecuencia de este modo de ser mujer, está investida del mismo derecho a la educación que el hombre.

Dña. EMILIA PARDO BAZÁN  
Fragmento de su discurso  
en el Congreso Pedagógico Internacional, 1892

¡GRACIAS!



SCAN ME

Web oficial de la  
Unión Europea



THIS WORK IS LICENSED UNDER CC BY-NC-ND 4.0. TO VIEW A COPY OF THIS LICENSE, VISIT  
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



## Anexo X Cuestionario de satisfacción actuación “Lo que queda por lograr”



### Cuestionario de satisfacción. Sesión sobre el 8M.

Este cuestionario está destinado a conocer la opinión y el grado de satisfacción de los participantes en la sesión sobre el 8M.

Es totalmente anónimo, se ruega sinceridad y objetividad.

Sólo te llevará 5 minutos cumplimentarlo.

¡Gracias por participar!



Indica tu grado de satisfacción con los siguientes ítems \*

	Totalmente insatisfecho/a	Muy poco satisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a	Totalmente satisfecho/a
Valoración general de la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Video "Prólogo el despertar de las musas"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presentación proyectada durante la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilidad de la información transmitida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actividad "escribe el nombre de alguien importante"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actividad "dibuja a una mujer importante para ti"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actividad "crea tu personaje con una frase feminista"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Qué has aprendido en esta sesión? \*

Tu respuesta

¿Conocías cómo era ser mujer (y los impedimentos que suponía) hace no tantos años? \*

Sí

No





¿Conocías a las mujeres de la presentación? \*

Sí

No

Si has contestado que si, ¿a qué mujeres conocías?

Tu respuesta

---

Otras opiniones o aportaciones sobre la sesión

Tu respuesta

---



## Anexo XII Tarea creación Marca Personal

### ACTIVIDAD AUTOANÁLISIS “ELABORACIÓN MARCA PERSONAL”

Programa de Orientación para el Desarrollo de la  
carrera

- #### 1 ELABORACION ANALISIS DAFO

Realizar un análisis DAFO de uno mismo con el fin de autoconocerse para poder orientar el desarrollo de nuestra Marca Personal.


- #### 2 DISEÑO MARCA VISUAL

Diseñar una marca visual con la que nos sintamos cómodos y representados, a través de un programa como Canva.


- #### 3 ELABORACIÓN FRASE REPRESENTATIVA

Crear una frase con la que nos sintamos identificados y que nos represente.


- #### 4 PRESENTACIÓN SOBRE UNO MISMO

Elaborar una presentación digital sobre uno/a mismo/a, en la que se incluya todo lo anterior.



M<sup>a</sup> Verónica Martínez Fernández



## Anexo XIII Cuestionario de satisfacción actuación “Orientación académica y profesional con el alumnado de Bachillerato”



### Cuestionario de satisfacción sobre la sesión de orientación académica y profesional.

Este cuestionario está destinado a conocer la opinión y el grado de satisfacción de los participantes de la sesión de orientación académica y profesional.

Es totalmente anónimo, se ruega sinceridad y objetividad.

Sólo te llevará 2 minutos cumplimentarlo.

¡Gracias por participar!

Indica tu grado de satisfacción con los siguientes ítems \*

	Totalmente infatisfecho/a	Muy poco satisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a	Totalmente satisfecho/a
Valoración general de la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actividad de autoconocimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presentación proyectada durante la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilidad de la información transmitida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Otras opiniones o aportaciones sobre la sesión

Tu respuesta

---