

**Universidad de Oviedo**  
**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

**TÍTULO: PROGRAMA PARA EL  
ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES  
SOCIALES**

**TITLE: SOCIAL SKILLS TRAINING  
PROGRAM**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO Y FORMACIÓN  
PROFESIONAL**

**Autora: Bárbara Velasco Valdés**

**Tutor académico: DAVID ÁLVAREZ GARCÍA**

Julio - 2015



TÍTULO: Programa para el Entrenamiento de Habilidades Sociales

TITLE: Social Skills Training Program

AUTORA: Bárbara Velasco Valdés

TUTOR ACADÉMICO: David Álvarez García

CONVOCATORIA: Julio 2015



## ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Análisis y reflexión sobre las prácticas profesionales	5-17
2.1. Contexto	5-
2.1.1. Características del centro educativo	5-6
2.1.2. Características socioeconómicas del entorno	6-7
2.1.3. Los alumnos	7
2.1.4. Los profesores	7-8
2.1.5. Las familias	8
2.2. Organización del Departamento de Orientación	8-10
2.3. Plan del Departamento de Orientación	10-11
2.4. Técnicas y estrategias observadas	11
2.5. Conclusiones	12-17
2.5.1. Propuestas de mejora	12-16
2.5.2. Aportaciones de las asignaturas	16-17
3. Diseño de un plan de actuación	18-
3.1. Objetivos generales del plan	18
3.2. Unidades de actuación/ intervención	19-41
3.2.1. Proceso de enseñanza- aprendizaje	20-31
3.2.2. Acción tutorial	31-37
3.2.3. Orientación para el desarrollo de la carrera	37-44
3.3. Aspectos de la organización interna y coordinación externa del Departamento	44-45
3.4. Evaluación del plan de actuación	45-47
3.5. Bibliografía y recursos a utilizar en el Departamento	47-48
4. Propuesta de innovación	49-
4.1. Diagnóstico inicial	49-52
4.2. Justificación y objetivos de la innovación	53-54
4.3. Marco teórico de referencia de esa innovación	54-57
4.4. Desarrollo de la innovación	57-
4.4.1. Plan de Actividades	58-63
4.4.2. Agentes implicados	64
4.4.3. Materiales de apoyo y recursos necesarios	64-65
4.4.4. Fases	65-67
4.5. Evaluación y seguimiento	69-71
5. Referencias bibliográficas	72-78
ANEXOS	77-169



## 1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta en las siguientes páginas tiene la finalidad principal de plasmar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante el desarrollo del curso académico.

Para cumplir este objetivo se presenta un trabajo con dos partes diferenciadas. En la primera parte, se incluye el análisis y reflexión sobre las prácticas profesionales a partir de las aportaciones de distintas asignaturas. En la segunda parte del escrito se presentan dos elementos principales: por un lado, el Plan del Departamento de Orientación y, para finalizar, la propuesta de la innovación: el programa de entrenamiento en habilidades sociales para 1º de ESO.

Para integrar la información que se correspondía con la primera parte de este trabajo, se ha agrupado la información en torno a cinco bloques: el contexto, la organización del departamento de Orientación, el Plan del Departamento de Orientación, las técnicas observadas y, por último, las conclusiones. Este último bloque se subdivide a su vez en: propuestas de mejora, donde se resumen las principales innovaciones que se incorporan con la programación y, por último, un comentario final en el que se resumen las aportaciones de las distintas asignaturas del máster.

El Plan de Actuación del departamento que se incorpora en la segunda parte del trabajo está formado por: los objetivos generales del plan, fundamentados en la legislación y en las necesidades detectadas durante el transcurso del período de prácticas; la programación, dentro de la que se desarrollan dos unidades de cada ámbito; los aspectos de la organización interna y coordinación externa del Departamento, donde se mencionan las principales relaciones que establece el Departamento con los demás miembros de la comunidad educativa y también del exterior; la descripción del proceso de evaluación del Plan y, por último, la bibliografía y recursos a utilizar en el Departamento.

Para finalizar, se incluye el programa de intervención que se ha desarrollado y que pretende solucionar un problema de convivencia mediante el entrenamiento de las habilidades sociales de los alumnos.



## **PRIMERA PARTE**

### **2. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN SOBRE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES**

A lo largo de este apartado se incluye la información relativa al contexto en el que se inscribe el departamento de Orientación que ha servido de referencia para la elaboración de la programación y la propuesta de innovación que se presentará en la segunda parte de este trabajo.

#### **2.1. CONTEXTO**

Para comentar los aspectos relativos al contexto se ha optado por organizar la información en torno a distintos aspectos: las características del centro educativo, las características socioeconómicas de la zona, los alumnos, los profesores y las familias.

##### **2.1.1. Características del centro educativo**

El centro educativo de referencia es un centro público dependiente de la Consejería de Educación del Principado de Asturias que imparte enseñanzas en tres etapas educativas: Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y un ciclo formativo de grado superior de Formación Profesional. Comenzó su vida educativa durante el curso 1996-1997, durante el proceso de implantación de la reforma educativa que tuvo lugar a partir de la promulgación de *Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo*.

El complejo arquitectónico del instituto está compuesto por dos edificios principales perfectamente comunicados y que cuentan con rampas y ascensor, de acuerdo con la normativa vigente en lo que se refiere a la accesibilidad universal. Además de estos edificios, el instituto cuenta con una pista exterior, un polideportivo cubierto, y un salón de actos.

En cuanto a las aulas, además de la biblioteca escolar y las aulas de referencia de cada grupo-clase, existen aulas específicas destinadas a asignaturas concretas, como dos talleres de informática, dos de tecnología y uno de plástica. Además, de otros espacios denominados aulas-materia, donde existen materiales específicos para trabajar en las asignaturas de Física y Química y los idiomas.

En este sentido, es necesario mencionar que el centro educativo dispone de una dotación importante de equipos informáticos (184 dispositivos portátiles y más de 150 fijos) y herramientas digitales (3 pizarras interactivas), aunque la mayoría de los profesores sólo utilizan estos dispositivos para su trabajo personal y no para realizar alguna tarea o actividad con los alumnos.

En su actividad educativa destaca la gran oferta de actividades en torno a la enseñanza de idiomas. El instituto fue uno de los pioneros en la implantación del Programa Bilingüe y participa de forma continua en programas de intercambios y movilidad, impulsados por la Consejería de Educación u organismos europeos, por lo



que además de la movilidad de los alumnos del centro, se producen estancias de alumnos extranjeros en el centro durante un período de tiempo determinado. Además, los alumnos pueden escoger, como primera y segunda opción entre tres idiomas distintos (inglés, francés y alemán). Muchas de las actividades extraescolares también giran en torno al aprendizaje de idiomas, ya que existen visitas culturales a París o Alemania en el área de Francés y Alemán o campamentos de inglés en Semana Santa.

Además de las actividades extraescolares mencionadas, existe un viaje de fin de curso en 4º de la ESO o la Semana Blanca, en la que participan aquellos alumnos que así lo deseen. También existe una gran oferta de actividades complementarias como la radio, o un huerto escolar y excursiones en distintas materias, como el ensayo de la Orquesta Sinfónica del Principado de Asturias, visitas a Cogersa, etc.

De esta forma, el centro cuenta con distintas herramientas para atender la diversidad de los alumnos. Además de las comentadas, la programación de la acción tutorial y, de una forma más específica la existencia de medidas de atención a la diversidad ordinarias como los agrupamientos flexibles, desdobles y la docencia compartida y, por otro lado, algunas de las medidas extraordinarias vistas en *Procesos de la Orientación Educativa y el Asesoramiento Psicopedagógico*, como la sustitución de la optativa por refuerzo, adaptaciones curriculares significativas, programas específicos para el alumnado repetidor, etc.

A partir del año que viene, con la entrada en vigor de la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa* se comenzará con la implantación del Programa de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento, en sustitución del Programa de Diversificación Curricular que estaba implantado en el centro.

Por otro lado, existen tres colegios de Educación Primaria adscritos, con los que se establecen distintos mecanismos de coordinación e intercambio de información para conocer a los alumnos y facilitar su adaptación al instituto. Antes de pasar a describir brevemente las características socioeconómicas del entorno geográfico donde se encuentra ubicado el instituto, es necesario hacer referencia a que entre los principales valores que se persiguen en el centro educativo se encuentra el respeto a los derechos humanos y la apertura del centro a la comunidad.

### **2.1.2. Características socioeconómicas del entorno**

Las características de la zona donde se encuentra ubicado el instituto la configuran como una zona atractiva para el asentamiento de nuevas familias, lo que motiva el hecho de que el concejo presente una tendencia demográfica de crecimiento desde hace más de una década hasta la actualidad, al contrario que el conjunto de la región asturiana. Aunque el desempleo afecta al 10% de la población, en el concejo existe una gran actividad económica en varias áreas profesionales como la agricultura, la ganadería, la minería, la industria y el sector servicios.

Existen dos núcleos semiurbanos en la zona donde reside la mayor parte de la



población, de clase media-baja, y donde se encuentran ubicados la mayoría de servicios e instalaciones; entre ellos el instituto de referencia. Sin embargo, existe otro sector de la población que vive en núcleos rurales, y otro grupo de familias que residen en urbanizaciones de viviendas unifamiliares y que pertenecen a la clase media-alta. Las familias que recibe el centro, por tanto, tendrán características socioeconómicas variadas.

Entre los servicios educativos públicos de los que disponen los habitantes del concejo, además del propio instituto, existe una escuela de educación infantil, tres colegios públicos y dos centros de estudios con conexión a Internet y con horario ampliado en época de exámenes. También existe una escuela de música municipal y una variedad de actividades educativas de ocio y tiempo libre entre los jóvenes, impulsada por la Concejalía de Juventud del ayuntamiento de referencia en el concejo.

### **2.1.3. Los alumnos**

El centro educativo de referencia tiene un total de 664 matriculados. Los alumnos del ciclo formativo de Formación Profesional constituyen un grupo muy amplio, ya que existen dos modalidades de matrícula: presencial y a distancia. Esta circunstancia motiva que el volumen de alumnos del centro sea tan elevado, ya que los alumnos de esta última modalidad representan el 46% del alumnado del centro.

A pesar de que existe un aumento significativo de la presencia de alumnado extranjero que se asienta en la región, la mayoría de los alumnos que recibe el instituto proceden del entorno geográfico del centro o llegan desde otras comunidades autónomas. En general, un alto porcentaje de los alumnos mantiene una trayectoria exitosa –el número de promoción es elevado dentro de los parámetros de la región–, pero existe una parte del alumnado desmotivado y, por lo general, los alumnos no presentan hábitos de estudio consolidados.

No obstante, los principales problemas que presentan los alumnos hacen referencia a dificultades de carácter emocional, motivadas por estilos de comunicación y de relación inadecuados o faltas de respeto a las normas de convivencia. Otra característica representativa del alumnado es el hecho de que la gran mayoría disponen de móvil con acceso a Internet y utilizan a diario la red social Whatsapp. Además, suelen tener perfiles en varias redes sociales como, Tuenti, Instagram y Twitter y, en menor número, Facebook.

Por último, es necesario mencionar que existe un grupo de alumnos que presenta dificultades específicas de aprendizaje o necesidades educativas especiales y que, por tanto, es objeto de seguimiento e intervención directa por parte de los profesionales del departamento de Orientación Educativa del centro.

### **2.1.4. Los profesores**

El claustro del instituto de referencia está formado por 72 profesores, cuya media de edad asciende a 45 años. Un alto porcentaje de los mismos tiene destino



definitivo en el centro, y el 80% de la plantilla lleva trabajando en el centro más de dos años. De esta forma, se dan unas condiciones favorables para la implicación de los profesores en los distintos proyectos que se desarrollan desde el centro.

Es necesario mencionar que una de las características generalizadas del profesorado es el hecho de que la mayoría de los componentes del Claustro sigue utilizando elementos de aprendizaje relacionados con las metodologías tradicionales y presenta cierta resistencia al cambio. Tampoco existen apenas profesores que integren las tecnologías de la información y la comunicación en el aula, más allá de los profesores de Informática y Tecnología.

### **2.1.5. Las familias**

Aunque predomina la estructura familiar tradicional, existe un número creciente y significativo de familias desestructuradas, reconstituidas y monoparentales. Por lo general, existe una tendencia generalizada de estilos educativos parentales inadecuados que se basan en la permisividad, con las consecuencias negativas que esto tiene para la formación de la personalidad de los menores (dificultades para controlar los impulsos, desobediencia, baja autoestima, etc.).

En el ámbito académico, los padres y madres suelen recurrir a las clases particulares como recurso de apoyo al estudio de sus hijos. En ocasiones, algunas familias manifiestan tener dificultades a la hora de motivar o ayudar a sus hijos a organizarse o desconocen cómo hacerlo.

La participación de las familias en la organización y gestión del centro se produce, fundamentalmente, a través de la Asociación de Madres y Padres de Alumnos adscrita al centro. Participa en el centro educativo a través de las sesiones de Consejo Escolar y también colabora en la organización de actividades complementarias y extraescolares. No obstante, la participación de las familias en las actividades que realiza el centro es, por lo general, muy baja.

## **2.2. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

El Departamento de Orientación del IES de referencia está formado por: la orientadora, que ejerce la jefatura del departamento; una Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad; una profesora del Ámbito Socio-Lingüístico, que imparte docencia a los dos grupos de diversificación y que completa horario con horas de atención educativa; una profesora del Ámbito científico-tecnológico que imparte docencia a los dos grupos de diversificación y que completa horario con horas de colaboración con el equipo directivo; un profesor del Ámbito Práctico que completa horario con tecnología, atención educativa y la tutoría de un grupo de 2º ESO; un profesor de Pedagogía Terapéutica, y una maestra de audición y lenguaje que itenera con uno de los colegios adscritos al centro.

Se mantienen reuniones semanales con los miembros de su departamento. En ella se realiza un seguimiento de las medidas de atención a la diversidad y, en su caso,





se acuerdan distintos aspectos, como la modificación de los documentos institucionales, que se deciden posteriormente en las reuniones de Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) mediante el voto de los asistentes.

Las reuniones de la CCP tienen lugar una vez al mes, aunque la frecuencia puede variar en función de las necesidades del centro. En estas reuniones, se establecen las directrices generales sobre la elaboración de los proyectos curriculares, las programaciones didácticas de los departamentos, el Plan de Atención a la Diversidad, etcétera y, en su caso, los distintos órganos de coordinación docente realizan propuestas la modificación de alguno de los documentos institucionales.

Por otro lado, el departamento de Orientación tiene programada una sesión semanal con el Equipo Directivo, donde se establecen los pilares básicos de la coordinación de la acción tutorial, que se traslada a los tutores a través de la reunión semanal que se mantiene con los tutores de cada curso académico. A través de estas últimas el departamento de Orientación realiza un seguimiento del Plan de Atención a la Diversidad, el Plan de Acción Tutorial y el Plan de Orientación Académica y Profesional. En el caso de la PTSC, sólo acude a las reuniones de los tutores de la ESO.

La orientadora también mantiene relación con los distintos profesores, siendo su principal contacto las reuniones de evaluación y las reuniones de los equipos docentes (REDES). De esta forma, se realiza un seguimiento de los alumnos –prestando especial atención a aquellos que presentan dificultades específicas de aprendizaje o n.e.e.- y, también se ofrece apoyo y asesoramiento a las Juntas de Profesores de Grupo.

Por otro lado, se celebran reuniones periódicas con algunos miembros de los Equipos de Orientación Específicos y de los Servicios Sociales de la zona. También dispone un horario específico dentro de su horario para la atención directa a familias y alumnos.

En conclusión, el departamento de Orientación Educativa es uno de los ejes principales que sustenta la actividad del centro. Entre sus principales funciones, se encuentra el asesoramiento psicopedagógico a los distintos miembros de la comunidad educativa, la colaboración en la coordinación del Plan de Acción Tutorial y del Plan de Orientación para el desarrollo de la Carrera y el asesoramiento y seguimiento en torno al Plan de Atención a la Diversidad.

Tal y como se representa en el siguiente gráfico, el departamento de Orientación es el órgano de coordinación docente que actúa de nexo entre los distintos miembros de la comunidad educativa. De esta forma, entre sus principales funciones se encuentra la de coordinar la acción tutorial y la orientación para el desarrollo de la carrera, asesorar a los demás órganos del centro en torno a la atención a la diversidad y el proceso de enseñanza-aprendizaje y la atención personal a los alumnos y sus familias.



Figura 1. Relación del Departamento de Orientación con otros miembros de la comunidad educativa.

### 2.3.PLAN DE ACTUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

El Plan de Actuación del Departamento de Orientación del IES de referencia recoge las actuaciones que se realizan desde el departamento durante el curso académico. A continuación, recogeremos brevemente los principales objetivos que se persiguen en cada uno de ellos y las funciones más importantes que se desarrollan desde el departamento de referencia.

#### A. Ámbito de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje

Las actividades que se desarrollan dentro del ámbito de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje se dirigen hacia la prevención y detección temprana de los problemas de aprendizaje mediante la evaluación psicopedagógica y la elaboración de propuestas sobre la adopción de medidas de atención a la diversidad o la promoción de los alumnos. .

#### B. Ámbito de acción tutorial

Las actuaciones que se llevan a cabo desde el departamento en este ámbito implican el seguimiento de la acción tutorial y la propuesta de actividades para las tutorías, y la coordinación con las mismas. Además, se establecen mecanismos de coordinación y relación con distintas instituciones para la implementación de talleres y programas educativos específicos sobre alimentación saludable, prevención de drogas y educación afectivo-sexual, etc.

#### C. Ámbito de Orientación para el desarrollo de la carrera



Los objetivos que persigue el departamento de Orientación dentro de este ámbito se dirigen hacia la estimulación de los procesos de toma de decisiones vocacionales por parte de los alumnos. Se desarrolla, sobre todo, durante los últimos cursos de la etapa obligatoria y en Bachillerato a través de la realización de distintas actividades de autoconocimiento, visitas y charlas.

#### 2.4. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS OBSERVADAS

El departamento de Orientación utiliza una serie de técnicas y estrategias específicas como cuestionarios, entrevistas, técnicas sociométricas, y pruebas normativas de carácter psicopedagógico. En ocasiones, también se utiliza la observación, aunque por falta de tiempo y de control de algunas situaciones, ésta se realiza de una forma no sistematizada.

Los cuestionarios se utilizan de forma frecuente para conocer la opinión del alumnado sobre distintos aspectos como las actividades que se desarrollan durante las tutorías, sobre el profesorado o sobre el departamento de orientación. En ocasiones, también se utilizan cuestionarios estandarizados como el *Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente* (Capofóns y Silva, 1998) o la *Escala para la Evaluación del trastorno por déficit de atención con hiperactividad* (Farré y Narbona, 2013).

Otra de las técnicas utilizadas, tal y como habíamos adelantado, son las entrevistas. Se desarrollan con el alumnado y con sus familias y, en algunos casos, de forma conjunta. Suelen tener una función diagnóstica o informativa, aunque también se destinan la adopción de acuerdos entre padres e hijos o la elaboración planes de trabajo personalizados.

Por otra parte, encontramos las pruebas de normativas de carácter psicopedagógico. Son uno de los principales instrumentos que utiliza la orientadora durante las evaluaciones psicopedagógicas. Entre las principales pruebas utilizadas encontramos las que nos permiten obtener información sobre la capacidad general como la *Batería de Aptitudes Diferenciales y Generales* (Galve, Martínez y Yuste, 2002) o el *WISC-IV* (Weschler, 2005) y las que nos ayudan a evaluar las estrategias implicadas en los principales procesos cognitivos, como el la *Batería de Evaluación de los Procesos de Escritura* de Cuetos, Ramos y Ruano (2002) o la *Batería de Evaluación de los Procesos lectores* (Arribas, Cuetos, Rodríguez y Ruano, 2014).

Para terminar, es necesario hacer referencia a la utilización de pruebas estandarizadas que utilizan técnicas sociométricas, como el *BULL-S* (Cerezo, 2012). Tal y como veremos en el siguiente apartado, los resultados de esta prueba fueron utilizados de base para la propuesta de innovación que se incorpora en la segunda parte de este trabajo.



## 2.5.CONCLUSIONES

Antes de terminar la primera parte de esta trabajo, se ofrece una síntesis final en la que se recogen las principales propuestas de mejora que se materializan en las actuaciones que forman la programación propuesta y un comentario final sobre las aportaciones de las asignaturas.

### 2.5.1. Propuestas de mejora

Atendiendo a la realidad concreta del instituto de referencia y, por tanto, a las necesidades detectadas a través de la observación, el análisis de los documentos institucionales y la aplicación de pruebas psicopedagógicas, se procederá a explicar brevemente las propuestas de mejora que se plantean y las necesidades a las que intentan responder.

Antes de comenzar a exponer las propuestas de mejora de cada ámbito, es necesario hacer mención a que una de las principales necesidades a las que se pretende dar respuesta a través de la programación es la de promover la cooperación de las familias con el centro educativo. Como respuesta a esta necesidad se han diseñado varias actuaciones desde el departamento de Orientación que intentarán estimular la relación familia-centro educativo.

#### A. Apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje

A través de las técnicas mencionadas, se detectaron varias áreas de mejora en este ámbito: la realización de evaluaciones psicopedagógicas con carácter diagnóstico durante los primeros cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, el Plan de Atención a la Diversidad, los hábitos y condiciones de estudio de los alumnos y la introducción de nuevas metodologías.

La primera propuesta de mejora que se propone, por tanto, hace referencia a la evaluación psicopedagógica. No cabe duda que realizar la evaluación psicopedagógica de aquellos alumnos que presenten alguna dificultad o necesidad de atención específica es una tarea obligada para un departamento de Orientación Educativa; pero también es necesario realizar evaluaciones diagnósticas, utilizando pruebas que permitan la aplicación grupal, durante los primeros cursos de la etapa. Esto permitiría evitar las consecuencias de que los alumnos avancen varios cursos de la etapa arrastrando problemas de comprensión, lectura o escritura; que pueden no haber sido detectados antes, etc.

Tal y como hacíamos referencia anteriormente, otro de las áreas de mejora o de necesidad de intervención identificados es el Plan de Atención a la Diversidad. Dentro de este documento institucional existen un vacío importante, relacionado con los criterios generales con los que se organiza la atención a la diversidad y que deben hacer referencia al qué enseñar, cómo enseñar, dónde enseñar, cuándo enseñar y cómo evaluar. Aunque el rol del orientador en este sentido es el de asesor, desde el departamento de Orientación se pueden realizar propuestas o fomentar el diálogo sobre cuáles deben ser esos criterios generales.



El tercer área de mejora se relaciona con los hábitos y condiciones de estudio de los alumnos para la que se propone una propuesta concreta de la mano de una actuación que incluye a los alumnos y sus familias. Además de la necesidad de proveer a los alumnos que acaban de llegar al centro de las técnicas de estudio adecuadas para poder superar la etapa con éxito, la principal propuesta de mejora que incorpora la actuación es el desarrollo de una charla-taller, destinada a las familias, en la que se ofrecerán pautas para motivar y ayudar a los hijos en la organización de su estudio.

El último área de mejora identificado, tal y como se había apuntado, es la introducción de metodologías en las que el alumno tenga un papel más activo. Tal y como se indicaba en el apartado de la descripción del contexto, la mayoría de los profesores lleva en la docencia muchos años. Sin obviar el conocimiento y las numerosas consecuencias positivas que se derivan de una plantilla con tanta experiencia, es necesario mencionar que la mayoría de los profesores utilizan metodologías tradicionales en la que el alumno es un mero receptor de contenidos. En consecuencia, es escaso el uso de recursos atractivos o motivadores para los alumnos como blogs o webquests es casi inexistente. Más aún, a pesar de que existen varias aulas de informática y pizarras digitales disponibles desde hace varios cursos, los recursos no son apenas utilizados.

De este modo, la propuesta de mejora consiste en formar un grupo de profesores que trabajen en equipo para promover el uso de metodologías activas, recursos y herramientas digitales. Los miembros del grupo de trabajo se encargaran de elaborar guías, materiales y talleres para capacitar al profesorado para diseñar y desarrollar actividades dejando atrás las metodologías tradicionales. Además, promoverán una visión de estas nuevas formas de proceder como un elemento que consigue motivar al alumnado y convertirlo en el protagonista propio aprendizaje y también como un instrumento que permitirá atender en mejores condiciones la diversidad de inteligencias y aptitudes de los miembros de cada grupo-clase.

Por tanto, las principales propuestas de mejora relacionadas con este ámbito se materializan en: la propuesta de una evaluación diagnóstica grupal durante los primeros cursos de la etapa (preferentemente en 1º de la ESO); la actuación para favorecer las condiciones de estudio del alumnado, con actividades para familias y alumnos; y la creación de un grupo de trabajo para introducir nuevas metodologías y herramientas digitales en el proceso de enseñanza – aprendizaje, con el objetivo final de convertir al alumno en agente activo de su aprendizaje y aumentar su motivación hacia el estudio y la actividad escolar.

## B. Acción tutorial

En el ámbito de la acción tutorial se detectó una necesidad prioritaria de intervención específica en el área de la convivencia escolar, que se materializó en la propuesta de innovación que se incorpora en la segunda parte de este trabajo y que da título al mismo. El resto de propuestas de mejora hacen referencia a algunos contenidos



de la acción tutorial como la diversidad afectivo-sexual, la alimentación saludable y la violencia de género.

Aunque la innovación se explicará y desarrollará de forma detenida conviene aclarar que pretende solucionar un problema en las relaciones de los alumnos en las aulas de un nivel específico de la etapa -1º de ESO-. Para ello se aplicó un cuestionario estandarizado (Cerezo, 2010) que permitió obtener una visión de las relaciones de afinidad y rechazo entre los alumnos, detectando la existencia de un gran número de alumnos aislados y un número significativo de alumnos que estaba implicado en la dinámica bullying.

De esta forma, se diseñó un programa de entrenamiento en habilidades sociales que se llevará a cabo durante las tutorías y que pretende dotar al conjunto del alumnado de habilidades sociales y técnicas asertivas que les permitan mejorar la calidad de sus relaciones personales, a la vez que disminuir el número y la frecuencia de los conflictos intrapersonales que existen entre los alumnos.

Además de la necesidad de intervención con el alumnado en un nivel concreto, se detectaron otras necesidades relacionadas con la inclusión de actividades formativas para las familias y la introducción o modificación de los contenidos y actividades para trabajar durante las tutorías. Para responder a estas últimas necesidades mencionadas se proponen varias actuaciones.

En primer lugar, se desarrollan acciones formativas para el alumnado y sus familias relacionadas con la prevención de los riesgos de Internet en la adolescencia. Además, se ha incorporado una actuación para trabajar de forma específica la violencia de género con el alumnado y otro para trabajar la diversidad afectivo-sexual.

Los contenidos relacionados con la violencia de género sólo se trabajaban de forma puntual durante las tutorías. Por ello se propone la realización de actividades para trabajar la violencia de género, tanto en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria como en Bachillerato. No podemos obviar los datos sobre violencia de género en adolescentes y, por ello, se trabajarán aspectos relacionados con este tema a lo largo de todos los cursos académicos.

Otro de los contenidos relacionados con la acción tutorial que se ha incluido dentro de la programación se relaciona con la educación para la salud. De esta manera, se propone la realización de un plan de hábitos de vida saludable que incluye actividades dirigidas a todos los alumnos del centro educativo y un taller para tratar los contenidos de forma específica en el primer curso de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

Por último, el taller relacionado con la educación afectivo-sexual. En este taller se trabajarán algunos aspectos relacionados con las personas homosexuales y transexuales, por lo que también se trabajará el respeto a la diferencia. La inclusión de esta actuación pretende responder al vacío que existía dentro del Plan de Acción



Tutorial en lo que se refiere a la inclusión de contenidos relacionados con las personas homosexuales o transexuales.

De esta manera, se propone la implementación de un taller para tratar este tema de forma específica en el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria, ya que en el marco del programa Ni Ogros Ni Princesas –implementado en el centro desde hace varios cursos académicos- estos contenidos no se trabajan con el alumnado hasta el último curso de la misma etapa.

En resumen, la principal propuesta de mejora relacionada con este ámbito se materializan en la propuesta de innovación que se incorpora en este trabajo. No obstante, dentro de la programación se incluyen otras propuestas de mejora relacionadas con la celebración de actividades formativas para los padres en el marco de los riesgos de Internet en la adolescencia y la introducción o modificación de contenidos a trabajar durante las tutorías, como la alimentación saludable, la violencia de género o la diversidad afectivo-sexual.

### C. Orientación para el desarrollo de la carrera

En el ámbito de orientación para el desarrollo de la carrera se detectaron varias necesidades de actuación e intervención que hacen referencia tanto al alumnado como a sus familias. Sobre todo, las necesidades detectadas a las que pretenden dar respuesta la propuesta de mejora que se explicarán a continuación, son: por un lado, solventar el problema de escasez de tiempo lectivo para que los alumnos puedan llevar a cabo el proceso de toma de decisiones sobre su futuro profesional en condiciones óptimas y, por otro lado, la necesidad de informar a los alumnos y sus familias sobre los cambios legislativos que van a acontecer durante los próximos cursos académicos y de introducirlas en las actividades que se desarrollan desde este ámbito.

La poca carga lectiva que tiene el espacio de las tutorías hace que, en ocasiones, las sesiones resulten insuficientes para tratar los contenidos de la acción tutorial y los de la orientación para el desarrollo de la carrera, más aún teniendo en cuenta el carácter de las actividades que se desarrollan en este último ámbito, que precisan de un largo proceso de autoconocimiento, autoanálisis y toma de decisiones.

Como decíamos, se hace necesario establecer un nuevo canal de comunicación adicional con los alumnos y sus familias, ya que las ocasiones en las que el departamento de Orientación tiene contacto con los mismos son reducidas. De esta manera, la principal propuesta de mejora dentro de este ámbito hace referencia a la gestión de un blog del departamento de Orientación Educativa.

Por tanto, una de las propuestas de mejora que se ha incorporado a la programación es la creación y uso de un blog para mantener contacto con los alumnos y sus familias, para ofrecer información de interés e integrar recursos y enlaces a páginas web donde los alumnos podrán ampliar y completar su proceso de



autoconocimiento, autoanálisis y toma de decisiones y llevar a cabo su proceso de autoorientación en las mejores condiciones posibles.

La siguiente propuesta de mejora consistirá en la celebración de sesiones informativas con los alumnos y sus familias. Tal y como se apuntaba, aunque en el caso de los alumnos existen programadas varias intervenciones puntuales de la orientadora en el salón de actos –para informar de los itinerarios académicos al finalizar la etapa- no existe ninguna actividad en la que se incluya o se tenga en cuenta a los padres en este ámbito.

Por último, se incluye dentro de este ámbito una actuación relacionada con la elaboración de un proyecto de vida por parte del alumnado de Bachillerato, utilizando para ello el blog como recurso educativo.

### **2.5.2. Aportaciones de las asignaturas**

Antes de finalizar la primera parte del trabajo, se incluye una última reflexión sobre las aportaciones de las asignaturas cursadas durante el transcurso del curso académico.

En primer lugar, los contenidos trabajados durante las clases y actividades de *Procesos y Contextos Educativos* permitieron poseer, de antemano, un conocimiento general sobre el proceso de institucionalización al que están sometidos los institutos de educación secundaria obligatoria. Este proceso se plasma, fundamentalmente, en la elaboración de los distintos documentos institucionales en los que se recoge la planificación de las actividades que se llevan a cabo cada curso académico.

Además, la realización de las actividades obligatorias de esta misma asignatura, obligó a manejar la normativa educativa relacionada, por lo que se disponía también de una perspectiva general sobre la estructura organizativa formal de los centros educativos de secundaria y se conocía la composición, las relaciones jerárquicas y las funciones de los distintos órganos que la componen.

Por otro lado, la estancia en el instituto posibilitó la asistencia a reuniones de los distintos órganos, por lo que se pudo comprobar cómo se materializa en la práctica el proceso de trabajo, puesta en común y la toma de decisiones entre los distintos órganos de coordinación docente.

*Sociedad, Familia y Educación* contribuyó a materializó la posibilidad de ahondar en la relación entre las familias y los centros educativos y, por primera vez, pude conocer experiencias y formas concretas de estimularla. Estos conocimientos se verán reflejados en la programación que se presenta en la segunda parte de este trabajo, en forma de la propuesta de distintas actuaciones que se dirigen a fomentar la cooperación entre las familias y los centros educativos.

Del mismo modo, las aportaciones de *Diseño, Desarrollo e Innovación del Currículo* son importantes en relación a la función del orientador de diseñar propuestas de intervención concretas. De esta forma, durante el desarrollo de esta asignatura se trabajaron aspectos como la elaboración de unidades didácticas, la formulación de





objetivos y otros aspectos trabajados durante el desarrollo de la actividad lectiva que son necesarios tanto a la hora de diseñar actividades, como para asesorar a los profesores a la hora de elaborar adaptaciones curriculares, materiales adaptados, actividades transversales, etc.

Por su parte, la asignatura de *Tecnologías de la Información y la Comunicación*, me ha permitido adoptar una visión de las instituciones educativas como cajas de resonancia de lo que ocurre fuera y por eso, se propone la integración de las nuevas tecnologías a la actividad del Departamento de Orientación de la mano de herramientas como el blog.

En *Educación Inclusiva y Atención a la Diversidad* se trabajaron competencias relacionadas con el asesoramiento en torno al proceso de enseñanza aprendizaje: sobre la implementación de metodologías activas como el trabajo cooperativo o las tutorías entre iguales, el asesoramiento en torno a la elaboración del plan de atención a la diversidad del centro o pautas específicas para atender al alumnado de n.e.e. Todos estos conocimientos, se verán reflejados en forma de actuaciones en la programación que se propone en la segunda parte de este trabajo.

Otra asignatura en la que tratamos aspectos relacionados con los alumnos de n.e.e. y también, de las dificultades de aprendizaje fue *Procesos de la Orientación Educativa y el Asesoramiento Psicopedagógico*. Además, se trabajaron otros aspectos de carácter más específico relacionados con la evaluación psicopedagógica: la redacción de informes psicopedagógicos, los modelos de informe que se utilizan en nuestra Comunidad Autónoma y los tipos de pruebas que podemos utilizar.

Estos conocimientos se complementaron con los aportados, en relación a las dificultades específicas de aprendizaje, por la materia de *Ámbitos de la Orientación Educativa y el Asesoramiento Psicopedagógico*. Esta última asignatura, además, proporciona la base de conocimientos necesaria para comprender las funciones de la Orientación Educativa en los tres principales ámbitos.

Del mismo modo, en *Desarrollo, Aprendizaje y Educación* completamos esta información con el estudio de las corrientes psicológicas más importantes y sus aplicaciones actuales al mundo educativo. Otros contenidos trabajados en la asignatura, como las etapas de desarrollo de Piaget, resultan necesarios para comprender las características de los principales destinatarios de la acción educativa: los alumnos. Además, algunas de las teorías del aprendizaje trabajadas en esta asignatura, como la teoría social cognitiva de Bandura –aprendizaje vicario- se incorporan en el procedimiento propuesto para mi innovación.

En general, todas las asignaturas han proporcionado una base de conocimientos que posibilitó un desarrollo exitoso de las dos actuaciones -la evaluación psicopedagógica y la evaluación de la violencia escolar en el primer curso de la Educación Secundaria Obligatoria- y demás actividades que se llevaron a cabo durante el periodo de prácticas. Una de las actuaciones, además, proporciona los datos sobre los que se fundamenta la propuesta de innovación que se incorpora a este trabajo de fin de máster.



Antes de terminar, es necesario señalar que el conjunto de asignaturas cursadas durante la formación teórica del máster, me ha permitido; por un lado, afianzar los conocimientos previos adquiridos durante mi formación previa como pedagoga y, por otro lado, trabajar otros contenidos de los que carecía, más relacionados con el ámbito de la psicología. De esta manera, no se trata sólo de realizar una valoración de las aportaciones de una u otra asignatura, sino de adoptar una perspectiva más global para destacar el grado de especialización adquirido a partir de los conocimientos, competencias y aprendizajes proporcionados, en conjunto, por todas ellas.

## **SEGUNDA PARTE**

En la segunda parte de este trabajo se incluye, por un lado, el diseño del plan de actuación del Departamento de Orientación y, por otro lado, el diseño de una propuesta de innovación para el nivel de 1º de ESO.

### **3. DISEÑO DE UN PLAN DE ACTUACIÓN**

Los objetivos generales y las unidades de actuación que integran el plan que se presenta, se han formulado y diseñado de acuerdo a lo establecido en el *Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias*, que regula la materia en el ámbito de nuestra comunidad autónoma.

La orientación educativa y profesional, que incluye la psicopedagógica, es un proceso que contribuye al desarrollo integral y personalizado de todos y cada uno de los alumnos y alumnas mediante un trabajo coordinado de los profesionales que intervienen en la acción educativa y de las familias a través de un conjunto integrado de acciones, conocimientos, técnicas y procedimientos específicos. (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2014, p.2).

#### **3.1.OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN DE ACTUACIÓN**

A la hora de decidir sobre los objetivos generales que se persiguen, de cara al próximo curso, se ha tenido en cuenta el contexto en el que se desarrolla la programación y las necesidades prioritarias del centro educativo en el que se desarrolla. Dichos objetivos generales, numerados y formulados en relación a los tres principales agentes a los que se dirige la Orientación Educativa y Profesional, se recogen en la Tabla 1.

Tabla 1. Objetivos generales del Plan de Actuación.

<b>Nº</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>DESTINATARIOS</b>
1	Contribuir al desarrollo integral del alumnado.	ALUMNADO
2	Favorecer una educación personalizada.	
3	Promover la consolidación de los hábitos de estudio entre el alumnado.	
4	Proporcionar la información y las estrategias necesarias para que tome decisiones sobre su futuro académico y profesional.	
5	Estimular el autoconocimiento y los procesos de toma de decisiones.	
6	Fomentar un clima de convivencia basado en el respeto y la no-violencia.	
7	Desarrollar acciones que incrementen su empleabilidad.	
8	Proporcionar apoyo y asesoramiento técnico al profesorado.	PROFESORADO/

9	Favorecer la actualización de las metodologías y el uso de las nuevas tecnologías como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.	CENTRO
10	Promover la innovación y la experimentación.	
11	Estimular la cooperación entre las familias y el instituto.	FAMILIAS
12	Proporcionar asesoramiento psicopedagógico.	
13	Informar sobre los itinerarios académicos y formativos existentes.	

### 3.2.UNIDADES DE ACTUACIÓN

Teniendo en cuenta los tres ámbitos de actuación de la Orientación Educativa y Profesional se han enunciado un total de 15 unidades de actuación – intervención. Para organizar la información se ha optado por recoger las actuaciones en una tabla que

En la Tabla 2, se recogen las unidades de actuación organizadas por ámbitos. También se incluye una referencia al número correspondiente a los objetivos que se persiguen con cada una de las actuaciones, según la numeración de la tabla 1. Más adelante, se desarrollarán de forma exhaustiva dos unidades de cada ámbito, concretamente las que se corresponden con la numeración IV y V.

Tabla 2. Unidades de actuación por ámbitos.

ÁMBITO	ACTUACIÓN	OBJETIVO
Apoyo al proceso de enseñanza – aprendizaje	I. Evaluaciones psicopedagógicas con carácter diagnóstico durante los primeros cursos de la etapa.	1, 2, 8 y 12
	II. Asesoramiento y colaboración con el profesorado durante la elaboración de las adaptaciones curriculares y los Planes de Trabajo Individualizado.	1, 2, 8 y 12
	III. Asesoramiento durante la elaboración, el seguimiento y la evaluación del Plan de Atención a la Diversidad.	1, 2, y 8
	IV. Coordinación de un grupo de trabajo para la implementación de metodologías activas en el aula y la introducción de herramientas pedagógicas digitales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	8, 9 y 10
	V. Formación para el desarrollo del aprendizaje y técnicas de estudio: actuación dirigida a padres y alumnos.	1, 2, 3, 10 11, y 12.
Apoyo a la acción tutorial	VI. Diagnóstico, intervención y prevención de problemas de convivencia.	1, 2, 6 y 10
	VII. Actividades de formación y sensibilización sobre violencia de género.	1, 2 y 6
	VIII. Sesiones formativas para la prevención de los riesgos de internet en la adolescencia con el alumnado y las familias.	1, 6, 11 y 12
	IX. Actividades para la promoción de Hábitos de Vida Saludables entre los alumnos.	1, 2 y 11
	X. Taller sobre diversidad afectivo-sexual.	1, 2, 6, 10



Orientación para el Desarrollo de la Carrera	XI.	Sesiones informativas con los alumnado y las familias sobre los cambios legislativos, los itinerarios académicos y formativos y las pruebas de obtención del graduado de ESO, las pruebas de acceso a los ciclos formativos y el acceso a la universidad.	4, 11 y 13
	XII.	Actividades de autoconocimiento, autoanálisis y toma de decisiones con el alumnado durante las tutorías.	1, 2, 5 y 7
	XIII.	Taller de Empleo.	1, 2 y 7
	XIV.	Gestión de un blog del departamento en el que se recogerán recursos, herramientas informatizadas y páginas web de interés que faciliten la información y la toma de decisiones sobre el futuro académico o profesional.	1, 4, 10 y 12
	XV.	Elaboración de un Proyecto de Vida.	1, 4, 5, 10 y 13.

A continuación, se incluye el desarrollo de dos actuaciones de cada ámbito siguiente la siguiente estructura: justificación, destinatarios, objetivos, contenidos, metodología y actividades, recursos, temporalización y evaluación. A la hora de presentar la información, se utilizan bloque diferenciados para cada ámbito de actuación e intervención de la Orientación Educativa.

### 3.2.1. Apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje

#### 3.2.1.1. Actuación IV: Coordinación de un grupo de trabajo

##### JUSTIFICACIÓN

Las necesidades detectadas de formación y motivación del profesorado hacia un cambio metodológico serán solventadas mediante la creación de un grupo de trabajo formado por profesores interesados en promover la introducción de herramientas digitales en el aula y formar un equipo de trabajo que trabaje para solventar esta problemática.

Por un lado, aunque existen herramientas digitales a disposición del profesorado, como pizarras digitales, y una importante dotación de equipos informáticos que conforman varias aulas multimedia; estos recursos no se utilizan habitualmente por los profesores del centro.

Por otro lado, los profesores utilizan las metodologías tradicionales en el aula y suelen seguir lo que establecen los libros de texto. De este modo, los principales elementos de aprendizaje son la memorización, la repetición y asimilación de conceptos y contenidos por parte de los alumnos, etc. Apenas existen experiencias donde los alumnos puedan tomar decisiones sobre su propio aprendizaje o desarrollar actividades más allá de aquellas que invitan a la repetición de conceptos memorísticos.

Son ya bien conocidas las necesidades que origina la sociedad del conocimiento y, más aún, cuando hablamos de nativos digitales como los que se encuentran hoy en las aulas de Educación Secundaria Obligatoria. En este nuevo escenario, Bartolomé y Grané (2004) señalan que el alumno, cada vez más, debe aprender conceptos para desempeñar otra serie de competencias como las habilidades para el autoaprendizaje, el desarrollo del sentido crítico, la búsqueda responsable y fundamentada de la información, trabajar en equipo, aprender a dialogar, ser flexibles y saber adaptarse, ser capaces de participar activamente, ser capaces de expresarse comunicarse y crear y tener dominio de la lectura y la comprensión textual, audiovisual y multimedia.

Las instituciones educativas tienen el deber de adaptarse a esas necesidades y dirigir sus esfuerzos hacia el desarrollo de las competencias básicas de los alumnos para que, en definitiva, sean capaces de “aprender a aprender” durante toda la vida, tal y como demandan las nuevas necesidades de la sociedad. Un buen instrumento para lograr estos objetivos son la introducción de recursos atractivos y metodologías que conviertan al alumno en un agente activo de su propio aprendizaje, y también para despertar la curiosidad y la motivación del alumnado y para desarrollar su capacidad de aprender a aprender.

#### DESTINATARIOS

Los destinatarios de esta actuación serán todos aquellos profesores del centro educativo que se animen a participar, tanto en el grupo de trabajo como en los talleres formativos.

#### OBJETIVOS

- Elaborar materiales y guías para el profesorado.
- Organizar actividades formativas para el resto del profesorado.
- Capacitar al profesorado para utilizar los recursos educativos y las metodologías en el aula.
- Promover el uso de los recursos electrónicos y herramientas digitales en el aula.
- Impulsar un cambio metodológico entre los profesores del centro.
- Los objetivos específicos de los talleres (Tabla 5 y Tabla 6).
- También se relaciona con los objetivos generales de la programación 8, 9 y 10 (Tabla 1).

#### CONTENIDOS

Los contenidos que guardan relación con la actuación que se está desarrollando se incluyen en las tablas que se presentan a continuación. En la Tabla 3 se incluyen los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que se refieren al taller de recursos y herramientas digitales, y en la Tabla 4 los del taller de metodologías activas.

Tabla 3. Contenidos del taller de recursos y herramientas digitales.

<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
La pizarra digital	Manejo de la pizarra digital. Uso de la pizarra digital como apoyo a	Reflexión sobre las posibilidades como recurso didáctico.



	las explicaciones.	Interés por llevarlo a la práctica. Adquisición de hábitos de uso en el aula.
Los blogs	Elaboración de un blog. Diseño de actividades.	Reflexión sobre las posibilidades como recurso didáctico. Interés por llevarlo a la práctica. Adquisición de hábitos de uso en el aula.
Webquest	Búsqueda de webquest en Internet. Elaboración de una webquest. Diseño de actividades a partir de una webquest.	Reflexión sobre las posibilidades de los blogs como recurso didáctico. Interés por llevarlo a la práctica. Adquisición de hábitos de uso en el aula.

Tabla 4. Contenidos del taller de metodologías activas.

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Aprendizaje cooperativo.	Diseño, implementación y evaluación de actividades.	Aceptación de los beneficios de esta metodología. Incorporación a la práctica educativa diaria.
Aprendizaje por proyectos.	Diseño, implementación y evaluación de actividades.	Aceptación de los beneficios de esta metodología. Incorporación a la práctica educativa diaria.
Aprendizaje basado en problemas.	Diseño, implementación y evaluación de actividades.	Aceptación de los beneficios de esta metodología. Incorporación a la práctica educativa diaria.
Tutoría entre iguales.	Diseño, implementación y evaluación de actividades.	Aceptación de los beneficios de esta metodología. Incorporación a la práctica educativa diaria.

### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

El equipo de trabajo será coordinado por la Orientadora Educativa. La primera reunión tendrá lugar a principios de curso. Durante esta sesión se planificará la creación de la plataforma virtual y la elaboración del material para el profesorado. Las principales actividades que desarrollarán los miembros del grupo de trabajo, por tanto, son:

- Creación una plataforma virtual dentro de la página web del instituto con un foro y chat privados y un espacio para el intercambio de documentos y archivos.
- Elaboración materiales y guías para el profesorado para difundir entre el resto del profesorado, y que estarán en relación con los contenidos de las actividades formativas.
- Actividades formativas para el profesorado. Se desarrollarán dos talleres a lo largo del curso: el taller de recursos digitales y el taller de metodologías activas.

➤ Todas aquellas actividades que los miembros del equipo de trabajo consideren necesarias o convenientes para alcanzar los objetivos propuestos.

Los talleres serán impartidos por la Orientadora Educativa y por profesores voluntarios y están dirigidos a todo el profesorado del centro que quiera participar, independientemente de su colaboración en el grupo de trabajo. En las tablas 5 y 6 se incluyen los objetivos específicos y las actividades que se desarrollarán en cada uno de los dos talleres propuestos..

Tabla 5. Objetivos específicos y actividades del taller de recursos y herramientas digitales.

<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Reflexionar sobre las posibilidades que ofrece la pizarra interactiva como recurso pedagógico.	Explicación y demostración por parte de las personas encargadas de impartir la sesión. Al finalizar la demostración, e iniciará un debate en el que los participantes deben aportar sus ideas sobre las posibilidades que ofrece la pizarra interactiva en sus materias o áreas de conocimiento.
Utilizar la pizarra digital como apoyo para las explicaciones en el aula.	Los profesores asistentes, de forma individual, deberán preparar una intervención de 10 minutos en la que se utilice la pizarra digital como apoyo a la explicación de algún aspecto, concepto, etcétera de su asignatura. Durante la siguiente sesión, los participantes deberán exponer su trabajo ante los demás <sup>1</sup> .
Reflexionar sobre las posibilidades que ofrecen los blogs como recurso pedagógico.	Se proveerá a los alumnos de los artículos de lectura (ver Tabla 5). Se dejará un espacio para la lectura y después, si el número de participantes lo permite, se les agrupará por materias. Dispondrán de veinte minutos para realizar propuestas sobre cómo incorporar los blogs a sus asignaturas. Una vez que los grupos hayan elaborado sus propuestas, se nombrará a un líder del grupo que será el encargado de transmitir las ideas en voz alta. Al final de la actividad, se dedicará un tiempo para que los participantes respondan, por turnos y de forma individual, a la siguiente pregunta: ¿Qué ventajas e inconvenientes crees que tiene el uso del blog?
Diseñar un blog de apoyo a las asignaturas de los participantes.	Diseñar un blog para la asignatura del participante.
Planificar el uso del blog en el aula.	Por grupos, deberán elaborar una lista de elementos que deben tenerse en cuenta antes, durante y después de desarrollar una actividad que implique el uso del blog por parte de los alumnos.
Identificar bases de datos y bibliotecas de webquest.	Localizar en Internet webquest de las asignaturas de los participantes e incorporar el enlace y la descripción en el blog creado.
Diseñar webquest.	Diseñar una webquest relacionada con la asignatura del participante.

Tal y como se puede apreciar en la Tabla 5, las actividades que se proponen en el taller de recursos y herramientas digitales implican un trabajo individual y eminentemente práctico, aunque también se desarrollan algunas actividades en grupo como debates y puestas en común. También existirán demostraciones prácticas por parte de la persona encargada de impartir el taller y se involucrará a los participantes en la búsqueda y manejo de las herramientas digitales y los recursos pedagógicos disponibles en la web, como los blogs o las webquest.

<sup>1</sup> Se elaborará un horario para que cada participante pueda practicar con las dos pizarras digitales que existen a disposición del profesorado del centro.

Tabla 6. Objetivos específicos y actividades del taller de metodologías activas.

<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Motivar al profesorado para que utilice el aprendizaje cooperativo en el aula.	Explicación por parte de la orientadora.
Capacitar al profesorado para utilizar el aprendizaje cooperativo en el aula.	Se agrupará a los participantes por materias y deberán diseñar una sesión de clase en la que se utilicen las técnicas de aprendizaje cooperativo en el aula.
Motivar al profesorado para que utilice el aprendizaje por proyectos en el aula.	Exposición por parte de la orientadora.
Capacitar al profesorado para utilizar el aprendizaje basado en proyectos en el aula.	Se agrupará a los participantes por materias y deberán proponer una intervención en el aula que e en la que se utilice estas metodología.
Motivar al profesorado para que utilice el aprendizaje basado en problemas en el aula.	Exposición por parte de la orientadora.
Capacitar al profesorado para utilizar el aprendizaje basado en problemas en el aula.	Se agrupará a los participantes por materias y deberán planificar una intervención en la que se utilice estas metodología.
Motivar al profesorado para que utilice la tutoría entre iguales.	Exposición por parte de la orientadora.
Capacitar al profesorado para utilizar las tutorías entre iguales.	Se agrupará a los participantes por materias y deberán planificar una intervención en la que se utilice estas metodología.
Sintetizar lo aprendido.	Los participantes deberán elaborar de forma individual un dossier en el que incluyan, al menos, el diseño de una intervención por cada metodología y una reflexión sobre lo aprendido..

En el taller de metodologías activas también se utilizará una metodología similar para trabajar los contenidos. En primer lugar, se expondrán los contenidos teóricos y se resolverán las dudas que hayan podido surgir y, durante la segunda parte los profesores se agruparán por especialidades y deberán diseñar intervenciones concretas para sus asignaturas y compartirlas o ponerlas en práctica ante los compañeros asistentes.

### RECURSOS

La información referida a los recursos se ha sintetizado y clasificado en función de las tres actividades principales que conforman esta actuación. De esta manera, en la Tabla 7 se recogen los recursos personales, materiales y tecnológicos que serán necesarios para el desarrollo del equipo de trabajo y los talleres.

Tabla 7. Recursos de la actuación IV.

<b>Actividades</b>	<b>RECURSOS</b>
GRUPO DE TRABAJO	Personales: la orientadora y los profesores participantes. Materiales: plataforma virtual, ordenadores y todos aquellos que puedan resultar necesarios.
TALLER DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Personales: la orientadora y los profesores participantes. Materiales: materiales elaborados o recopilados por el equipo de trabajo, pizarra digital, ordenadores y acceso a Internet, páginas web (Tabla 7). Artículos de lectura: Jou (2009) y Durán (2010)





<b>TALLER DE METODOLOGÍAS ACTIVAS</b>	Personales: la orientadora y los profesores participantes. Materiales: lápices, bolígrafos, papel, materiales impresos elaborados por el equipo de trabajo, proyector, ordenadores y acceso a Internet, vídeos (Tabla 8).
---------------------------------------	--

Dado que algunas actividades implican el uso de distintos recursos disponibles en Internet, se ha optado por organizar la información en dos tablas. De esta manera, en las tablas 8 y 9 se incluye información sobre los recursos específicos que serán necesarios para el desarrollo de los talleres y las actividades que se proponen en los mismos.

Tabla 8. Recursos de apoyo para el Taller de Herramientas y Recursos Pedagógicos. .

<b>RECURSOS</b>
Listado de bibliotecas de webquest: (Muñoz, s.f.). Biblioteca de webquest: (Ministerio de Educación y Ciencia, s.f.). Wordpress: ( <a href="https://es.wordpress.com/">https://es.wordpress.com/</a> ).

Tabla 9. Recursos del Taller de metodologías activas.

<b>VÍDEOS</b>
El aprendizaje cooperativo: (Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2006). Aprendizaje cooperativo y colaborativo: (Mediaciones Sabana, 2012) Técnica de aprendizaje cooperativo. Lápices al centro. (Canal del IES Ítaca, 2014) Técnica de aprendizaje cooperativo. El folio giratorio. (Canal del IES Ítaca, 2014). Técnicas 1-2-4 y cabezas numeradas. (Canal del IES Ítaca, 2014). La lectura compartida. (Canal del IES Ítaca, 2014). Técnica de aprendizaje cooperativo. El saco de las dudas. (Canal del IES Ítaca, 2014). Técnica de aprendizaje cooperativo. La mesa redonda. (Canal del IES Ítaca, 2014). Cómo utilizar el aprendizaje cooperativo para el aprendizaje de matemáticas y Ciencias. (Métodos y estrategias de enseñanza, 2014). Aprendizaje basado en proyectos. (Verónica List, 2012). Proyecto Clepsidra, matemáticas, abp, trabajo cooperativo y Tic. (Canal de proyectoabriendolaes, 2010). Aprendizaje orientado a proyectos: 6 sencillos pasos para aplicarlo en clase. (González, 2013). Planificación del aprendizaje basado en proyectos. (Álvarez, 2009). Aprendizaje basado en problemas. (Serrano, 2014). Aprendizaje basado en problemas. (Silva, 2012). Cómo crear una unidad de aprendizaje basado en problemas: (Métodos y estrategias de enseñanza, 2012) Tutoría entre iguales: (Educacióntv, 2010). TEI tutoría entre iguales: (TVE-2, 2013). Formación de tutores entre pares: (Pmesdiosuam, 2013). Aprendizaje basado en problemas ABP (Machado, 2011).

### TEMPORALIZACIÓN

El grupo de trabajo se formará a principios de curso, bajo la coordinación de la orientadora y con la colaboración del Centro de Profesorado y Recursos. Se celebrarán reuniones presenciales mensuales, aunque se mantendrá en contacto permanente y se



coordinará gran parte de la actividad a través de la plataforma alojada en la web del instituto.

Las actividades formativas dirigidas al profesorado comenzarán a partir del segundo trimestre y se desarrollarán en horario de tarde. Los talleres tendrán una duración aproximada de 8-10 sesiones.

### EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación inicial a principios de curso, en la que se aplicará un cuestionario al conjunto del profesorado, en el que se indagará sobre algunos aspectos relacionados con la metodología y las actividades que utilizan en las aulas y su interés en participar en actividades formativas relacionadas con el uso de metodologías activas o el manejo de herramientas y recursos digitales (Anexo 1). De esta forma, conoceremos si ya existe algún profesor que utilice alguna de las metodologías que se trabajarán, qué conocimientos previos tienen los profesores en general sobre el tema, las necesidades de formación que existen, etc.

En la evaluación de proceso de la actuación atenderemos a la acogida y participación en las actividades que se van a desarrollar. En este sentido, en el caso de no existir ningún profesor interesado en formar parte del grupo de trabajo o de participar en las actividades formativas que se proponen, la puesta en marcha de la actuación no seguiría adelante.

En la evaluación final se tendrán en cuenta: por un lado, los indicadores y criterios establecidos para la evaluación de los objetivos generales con los que se relaciona esta actuación (ver Tabla 23) y, por otro lado, los resultados de la evaluación de cada uno de los talleres y la participación e implicación de los profesores del centro – tanto en el grupo de trabajo como en las actividades-.

En la evaluación de los talleres se tendrá en cuenta: la participación e implicación de los participantes, el alcance de los objetivos específicos del taller por parte de los mismos y la satisfacción y adecuación de la metodología, las actividades y los recursos utilizados a los participantes.

Las técnicas e instrumentos de evaluación que se utilizarán serán: instrumento de evaluación de las sesiones que cumplimentará las personas encargadas de impartir el taller (Anexo 2), el análisis de las tareas que realicen los participantes durante el desarrollo de las sesiones (en el caso del taller de metodologías activas se prestará especial interés en la memoria final que realicen los participantes) y un cuestionario de evaluación final de las sesiones que cumplimentarán los participantes (taller de herramientas y recursos digitales- Anexo 3; taller de metodologías activas-Anexo 4).

Los cuestionarios de evaluación final de los talleres agrupan las preguntas en torno a tres bloques: desarrollo de las sesiones (ítems 1-7), donde se pregunta por la metodología utilizada y donde los participantes evalúan a las personas encargadas de impartir el taller, la estructura de las sesiones, etc.; pertinencia y adecuación (ítems 8-



15) donde se presentan una serie de afirmaciones que intentan obtener información sobre la adecuación de los objetivos, contenidos, actividades y recursos utilizados, la aplicabilidad de los contenidos o la satisfacción de las expectativas; y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje, donde los participantes del taller valorarán su alcance o consecución de los objetivos planteados (ítems 16-22 e ítems 16-21).

Para la valoración del alcance de los objetivos, por tanto, se tendrá en cuenta los resultados que se obtengan del análisis de las tareas que realicen los participantes y la valoración que efectúen los participantes en el apartado destinado a la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje. En el caso de la adecuación a las características de los participantes se tendrá en cuenta la valoración que efectúen los participantes en el cuestionario final de evaluación de los talleres en los bloques de desarrollo de las sesiones y pertinencia y adecuación.

Asimismo, será necesario efectuar un seguimiento del alcance de esta actuación a largo plazo. Para ello se volverá a aplicar al conjunto del profesorado el cuestionario de evaluación inicial (Anexo 1) durante los próximos cursos, con el objetivo de conocer los cambios que se han producido de un año y, por tanto, el alcance de esta actuación a largo plazo.

Por último, es necesario conocer la opinión de los beneficiarios directos de la actuación: los alumnos. Para ello se utilizará un cuestionario que cumplimentarán los alumnos que trabajen con alguna de las metodologías o recursos trabajados durante los talleres (Anexo 5). En este instrumento se le presentan una serie de afirmaciones que deberá aceptar o rechazar. En estas afirmaciones, los alumnos valorarán la forma de trabajar y la compararán con las metodologías tradicionales.

### 3.2.1.2. *Actuación V: Formación para el desarrollo del aprendizaje*

#### JUSTIFICACIÓN

El estudio necesita de técnicas y métodos que no todos los alumnos pueden alcanzar por sí solos, por lo que es vital que se desarrolle o diseñe una intervención específica en la que se trabajen contenidos relacionados con las técnicas y hábitos de alumnos con los alumnos que acaban de cambiar de etapa. Recordamos que según la Consejería de Educación y Ciencia (2014) una de las funciones de los servicios especializados de orientación es “participar en el proceso educativo del alumnado, especialmente en lo que concierne a los cambios de curso y etapa”.

García, Ramírez y Sánchez (2011) recogen cómo numerosos estudios concluyen que no existe una sola causa del fracaso escolar, sino que éste es el resultado de una serie de factores que no solo giran en torno al alumno sino también en torno a los procesos educativos que se desarrollan en las escuelas, a las influencias familiares y al entorno social donde se desarrolla el alumno. Dentro de los factores relacionados con la familia encontramos el nivel socioeconómico, los hábitos y recursos educativos y el



clima familiar; pero también su actitud hacia el estudio y la colaboración y compromiso con la escuela.

De esta manera, la charla-taller que se propone pretende mostrar a los padres cómo pueden apoyar a sus hijos en el estudio y, además, realizar un taller específico para trabajar las técnicas de estudio con los alumnos que acaban de comenzar una nueva etapa académica.

### DESTINATARIOS

Los destinatarios de esta actuación son las familias y los alumnos de 1º de Educación Secundaria Obligatoria.

### OBJETIVOS

- Favorecer la adaptación de los alumnos a la nueva etapa.
- Informar sobre las condiciones, técnicas y hábitos de estudio necesarios para superar la etapa con éxito.
- Los objetivos específicos del taller y la charla-taller (Tablas 12 y 13).
- Esta actuación también se relaciona con los objetivos 1, 2, 3, 10, 11 y 12 de la programación (Tabla 1).

### CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán tanto en el taller que se desarrollará con los alumnos y la charla –taller que se destina a los padres se han recogido en las tablas 10 y 11.

Tabla 10. Contenidos del taller de técnicas de estudio.

<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
Factores y condiciones que influyen en el estudio. Beneficios de un hábito de estudio adecuado. Beneficios de la cooperación familia-centro en el rendimiento de los alumnos. Tópicos sobre el estudio. Ventajas e inconvenientes de las clases particulares Pautas para apoyar a nuestros hijos en el estudio.	Eliminación de los obstáculos para la concentración de nuestros hijos. Planificación del estudio de los hijos. Motivación hacia el estudio de los hijos.	Reflexión sobre las condiciones ideales para que estudien los hijos. Mostrar una actitud de interés y preocupación por la vida académica de los hijos. Adquisición de estrategias para apoyar y motivar a los hijos en las tareas escolares.

Tabla 11. Contenidos de la charla-taller.

<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
---------------------	------------------------	----------------------



Factores y condiciones que influyen en el estudio.	Gestión de las condiciones físicas y ambientales a la hora de estudiar.	Reflexión sobre las áreas de estudio a mejorar y los aspectos físicos y ambientales que influyen en nuestro estudio.
La agenda escolar y aplicaciones que nos ayudan a organizar nuestro estudio: School Timetable, Grades Student Organizer y Selfcontrol.	Organización y planificación del estudio.	Adquisición de hábitos de organización, planificación y trabajo en casa.
El resumen.	Utilización de la agenda escolar y las aplicaciones.	Aceptación del método que se presenta como el más adecuado.
Lectura exploratoria.	Elaboración de resúmenes.	
Lectura comprensiva.	Lectura de textos.	
Notas al margen.	Lectura de textos.	
El resumen.	Realización de notas al margen.	
Subrayado.	Elaboración de resúmenes.	
Esquemas.	Subrayado de textos.	
Memorización.	Elaboración de esquemas.	
Repaso	Memorización de contenidos.	
	Repaso de lecciones.	

### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

La metodología que se propone para las dos actividades principales es diferente en el caso del taller con los alumnos y de la charla-taller con los padres. Sin embargo, es importante que se favorezca la participación y la implicación de los participantes en cada uno de los talleres que se desarrollan.

En el taller de hábitos y técnicas de estudio con los alumnos el trabajo se desarrollará fundamentalmente de forma individual y en las sesiones habrá una parte expositiva a cargo del tutor o tutora, en la que se instruirá a los alumnos en las distintas técnicas de estudios o se exponen determinados contenidos. No obstante, se proponen una serie de vídeos y presentaciones con diapositivas que servirán de apoyo a la explicación del tutor.

Además, también se propone la utilización de varias aplicaciones en los móviles que ayudarán a los alumnos a recordar sus tareas y organizarse. En este sentido, se considera que pueden resultar más atractivos y motivadores para los alumnos que la tradicional agenda escolar. No obstante, también se trabajará el uso de esta última. En la Tabla 12 se han recogido los objetivos específicos y las actividades en las que se implicarán los alumnos que van a participar en este taller.

Tabla 12. Objetivos y actividades del Taller de hábitos y técnicas de estudio.

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Identificar los hábitos de estudio.	Los alumnos realizarán un cuestionario de hábitos de estudio (Fernández, 2014).
Manejar aplicaciones para el móvil que pueden facilitar la tarea de estudio: <i>School Timetable, Selfcontrol y Grades Student Organizer</i> .	Los alumnos se descargarán la aplicación y se les dará un tiempo para que aprendan a manejarlas.
Ser consciente de los aspectos del estudio que necesita cambiar o mejorar.	Los alumnos deberán completar las cuestiones que se le presentan en el Anexo 6, realizar una planificación semanal de sus actividades e identificar ámbitos de mejora de sus hábitos y motivación hacia el estudio.
Practicar la comprensión lectora.	¿Comprendes perfectamente lo que lees?: Los alumnos leerán un texto y después contestarán a las preguntas. Para ello tendrán un tiempo de cinco minutos. En el



	material que se incluye en el Anexo 7 se incluye la plantilla de corrección para la actividad, el texto y las preguntas.
Realizar notas al margen que expresen las ideas principales del texto.	Realizar las notas al margen del texto que se presenta en el Anexo 8.
Subrayar, resumir y hacer esquemas a partir de un texto	Subrayar un texto: Los alumnos deberán subrayar un texto: en un color, subrayarán las ideas principales y en otro color las ideas secundarias. Una vez que hayan hecho esto deberán elaborar un resumen y un esquema. Podrán utilizar materiales de los contenidos que estén dando en otras materias.
Practicar los pasos correctos para estudiar.	Probando el método de estudio. Se les presentará un texto a los alumnos y se les pedirá que intentan memorizarlo siguiendo el método presentado en la sesión. El material necesario para la actividad se incluye en el Anexo 9.

Tal y como se había adelantado, durante el desarrollo de este taller se utilizarán una serie de recursos de apoyo y ampliación que se recogen en el siguiente apartado. Se comentará con los alumnos las ideas básicas que se plasman en cada uno de ellos.

Por otro lado, la charla-taller que se titulará: “¿Cómo ayudar a nuestros hijos en el estudio?” y tendrá dos partes diferenciadas. La primera parte se ocupará con una charla en la que se expondrán los contenidos principales que se trabajarán durante la sesión. No obstante, se invitará a la participación y el debate entre los asistentes. También es importante respetar un espacio para resolver las dudas o para que las familias puedan hacer preguntas. Los objetivos y actividades de la charla-taller han quedado recogidos en la Tabla 13.

Tabla 13 Objetivos y actividades de la Charla –Taller.

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Identificar las condiciones idóneas para el estudio.	Exposición por parte de la orientadora y debate sobre las condiciones ideales para estudiar en casa a partir de la infografía sobre las condiciones ideales para estudiar en casa (Tabla 11).
Favorecer la motivación de los hijos.	Exposición del contenido por parte de la orientadora y visionado del recurso “Cómo enseñar a estudiar a los hijos – Vídeos para padres”. Debate posterior.
Romper con tópicos frecuentes sobre la actividad escolar.	Con tarjetas se trabajará sobre distintos tópicos relacionados con la escuela para conocer la opinión de los participantes y reflexionar sobre si son verdaderos o falsos. Algunos de estos tópicos serán: “por no ir un día a clase no pasa nada”, “sólo hace falta estudiar cuando hay examen”, “es suficiente con que vaya a clases particulares”, “los deberes ya los harán en clase, en casa tienen que descansar”, etc.
Planificar el estudio de sus hijos.	Los participantes, por grupos de 4 o 5 personas, deberán realizar una planificación semanal del estudio de sus hijos.

Al finalizar la charla se repartirá entre los padres fotocopias de un recurso disponible en Internet de APOCLAM (s.f.), en el que se resumen las principales técnicas y estrategias que se trabajarán durante el transcurso de la charla-taller.

## RECURSOS

Los recursos personales necesarios para el correcto desarrollo de esta actuación son: la orientadora, encargada de llevar a cabo la charla-taller con los padres; los tutores, encargados de implementar los talleres con el alumnado, los alumnos y las familias.

También se utilizarán recursos materiales como bolígrafos, lápices, colores, fotocopias, el proyector, etc. Además, son necesarios otros materiales y recursos de apoyo como imágenes, vídeos y cuestionarios. La información sobre estos recursos se integra en la Tabla 14.

Tabla 14. Recursos de la actuación V.

<b>Taller</b>	<b>Charla- Taller</b>
Inventario de Hábitos de Estudio (Fernández, 2014).	Infografía sobre las condiciones ideales para estudiar en casa (Orientación Andújar, s.f.)
Cómo hacer esquemas. (Practicopedia, 2009)	
Cómo hacer resúmenes. (Practicopedia, 2009)	Cómo ayudar a los hijos en los estudios (Apoclam, s.f.).
Cómo estudiar (Practicopedia, 2009)	

## TEMPORALIZACIÓN

Ambos talleres tendrán lugar durante el comenzar el curso académico. El taller con los alumnos se desarrollará durante cinco sesiones de tutoría a partir de la segunda tutoría del curso. Al finalizar el taller con el alumnado, tendrá lugar la charla-taller con sus familias.

## EVALUACIÓN

En la evaluación de esta actuación se tendrán en cuenta: por un lado, los indicadores y criterios establecidos para la evaluación de los objetivos generales con los que se relaciona esta actuación (ver Tabla 23) y, por otro lado, los resultados de la evaluación de cada uno de los talleres y la participación e implicación de los padres y los alumnos en las actividades realizadas.

La evaluación del taller que tiene como destinatarios directos a los alumnos tendrá en cuenta una evaluación inicial, que se realizará a partir de la aplicación del cuestionario a los alumnos sobre hábitos de estudio (Fernández, 2014).

Los resultados obtenidos servirán para tener un referente con el que comparar los resultados obtenidos con otros que se obtengan en aplicaciones posteriores, con objetivo de realizar un seguimiento a medio o a largo plazo de la actuación; pero también permitirán ajustar la intervención en función de las necesidades de los alumnos, bien sea introduciendo nuevos contenidos a partir de la evaluación inicial o bien a partir del diseño de futuras intervenciones por la detección de necesidades de formación en los alumnos.

Para evaluar este taller, también se tendrá en cuenta el alcance de los objetivos por parte de los participantes a través del análisis de las tareas que realice cada alumno



durante las sesiones. También se utilizará un cuestionario final (Anexo 10) en que los alumnos valorarán el taller y que permitirá realizar una valoración sobre la adecuación del taller (recursos, metodología, actividades) a las características de los destinatarios.

La evaluación de la charla-taller se realizará a partir de un cuestionario (Anexo 11) que los asistentes completarán al finalizar la sesión. A través del mismo los participantes valorarán el taller y la adecuación a sus características (ítems 1-10), pero también se dedican algunos ítems a indagar sobre el alcance de los objetivos por parte de los participantes, todos ellos agrupados en el bloque de preguntas de “autoevaluación” (ítems 11-13).

### **3.2.2. Acción tutorial**

3.2.2.1. Actuación IX: Actividades para la promoción de Hábitos de Vida Saludables entre los alumnos

#### JUSTIFICACIÓN

La alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes, tal y como recoge el Ministerio de Sanidad y Consumo (2005). El artículo 23 de la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación* (LOE), modificada por la *Ley Orgánica Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa* (LOMCE), señala que la Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales y valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud.

Asimismo, el *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*, recoge entre los objetivos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria los de conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social y valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

#### DESTINATARIOS

Los destinatarios de los talleres serán los alumnos de 1º de ESO. No obstante, dentro de esta actuación se realizan actividades dirigidas a todo el alumnado de la ESO (Recreos Deportivos y el Desayuno Saludable). En esta última actividad podrán participar, además, los padres de los alumnos.

#### OBJETIVOS

- Promover hábitos de vida saludables entre los alumnos.



- Los objetivos específicos del taller y las actividades que conforman la actuación. (tablas 16 y 17)
- También se relaciona con los objetivos generales 1, 2 y 11 (Tabla 1).

### CONTENIDOS

Entre los contenidos que se trabajan dentro de esta actuación encontramos los contenidos que se han recogido en la Tabla 15 y todos aquellos contenidos que los profesionales de salud que participen o los tutores consideren oportunos.

Tabla 15. Contenidos de la Actuación X.

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Necesidades y recomendaciones nutricionales. Elementos de una dieta equilibrada. Riesgos del sedentarismo. Hábitos de vida saludables. Consumo de alcohol, drogas y tabaco.	Análisis de la propia alimentación. Elaboración de menús que contengan alimentos saludables. Delimitación de un plan de vida saludable. Práctica de deporte.	Adquisición de hábitos de vida y de alimentación saludables. Valoración del cuidado de la salud.

### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

Tal y como se comentaba anteriormente, esta actuación está formada por varias actividades diferenciadas que implican a distintos destinatarios y distintas formas de proceder. De esta forma, se procederá a explicar la metodología y actividades que se desarrollarán como parte del taller de hábitos de vida saludables, en primer lugar y después, se explicará en qué consiste el resto de las actividades.

La metodología a seguir durante el taller será activa y participativa. Los tutores serán los encargados de coordinar las sesiones, aunque contarán con la participación de profesionales de los servicios de salud del concejo durante una de las sesiones. Estas seguirán una estructura similar: durante la primera parte se presentarán los contenidos a los alumnos de forma expositiva, aunque fomentando en todo momento la participación y el diálogo con los alumnos; en la segunda parte de las sesiones, los alumnos realizarán las actividades que se incluyen en la Tabla 16.

Tabla 16. Objetivos y actividades del Taller de Hábitos Saludables.

OBJETIVO	ACTIVIDAD
Comparar los hábitos alimenticios propios con los hábitos alimenticios ideales.	¿Te alimentas bien? <sup>2</sup> . La actividad se distribuye en tres pasos y los alumnos la realizarán individualmente, aunque se realizará siguiendo los pasos que proporcionará el tutor: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar las necesidades nutricionales en función de las características individuales.</li><li>• Recoger datos sobre su alimentación y sobre la actividad física realizada</li><li>• Comparar la dieta ideal con la dieta real. Con todos los alumnos</li></ul>

<sup>2</sup> Adaptada de la actividad “Estudio de tu propia alimentación” (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2007, pp. 37-39.).



rellenarán un cuadro-resumen, disponible en la siguiente dirección.	
Prevenir el consumo de tabaco, drogas y alcohol.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Charla con los profesionales de salud del concejo.</li> <li>¿Cuánto gasta una persona que fuma?. Para realizar esta actividad se formaran grupos de 4 o 5 alumnos. Cada grupo deberá calcular cuanto se gasta a la semana, al mes, al año y al cabo de quince años una persona que fuma teniendo en cuenta que el precio medio de una cajetilla es de 4,5 euros. Una vez que hayan efectuado los cálculos se les pedirá que piensen en qué invertirían todo ese dinero. Una vez que hayan acabado se comentarán los resultados y principales conclusiones en gran grupo.</li> </ol>
Realizar un plan semanal de hábitos y alimentación para llevar una vida sana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer el plan diario de desayuno-comida-merienda-cena</li> <li>Hacer el plan de actividad física, sustituyendo las actividades sedentarias o pasivas por otras que supongan actividad.</li> </ul>
Identificar los alimentos que contiene un desayuno saludable.	Elaboración de un desayuno Saludable. Entre toda la clase los alumnos van a planificar los alimentos necesarios para un desayuno que cumpla las condiciones de una dieta sana. y que será materializado en una actividad en la que participarán todos los alumnos del instituto. Para ello, se realizará una lluvia de ideas inicial en la que el tutor irá tomando nota de los alimentos que se incluirán en el menú. Posteriormente se formarán grupos de 4 o 5 alumnos que elaborarán una lista del material que es necesario comprar (vasos, platos, servilletas...), los alimentos necesarios y las tareas que será necesario realizar antes y después del desayuno.

Tal y como habíamos adelantado, además del taller de hábitos de vida saludables se desarrollarán otras actividades que se dirigen a todo el alumnado del centro y que han quedado recogidas en la Tabla 17.

Tabla 17. Objetivos y actividades destinadas a todos los alumnos.

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Impulsar la práctica de deportes en el centro.	<i>Los recreos deportivos:</i> Durante los recreos de los miércoles y los viernes se organizarán campeonatos y maratones deportivos en el centro educativo (fútbol, baloncesto, baile, bádminton, etc.).
Reconocer la importancia del desayuno.	Se coordinará la celebración de un desayuno saludable que se celebrará a primera hora, y al que también serán invitados los padres. Los alumnos de 1º de la ESO serán los encargados de organizar el desayuno saludable, con la ayuda de los tutores, profesores y los profesionales del departamento de Orientación (orientadora y Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad) y colaborar en las tareas de limpieza una vez finalizado.
Prevenir el consumo de alcohol, drogas y tabaco.	Charla-taller de los profesionales de salud del concejo.



## RECURSOS

Entre los recursos necesarios para el desarrollo de la actuación encontramos a los tutores, la orientadora, el equipo directivo y el resto del personal del centro. Además, participarán profesionales de los servicios de salud del concejo.

Para el desarrollo del taller y la puesta en marcha del resto de actividades se necesitarán otros recursos materiales necesarios para el correcto desarrollo de las actividades: bolígrafos, lápiz, papel y demás material necesario; además de los alimentos y utensilios que se necesitarán para el desayuno saludable.

## TEMPORALIZACIÓN

A principios de curso, el director de centro y la orientadora se reunirán con un equipo de profesionales del centro de salud del concejo donde se ubica el instituto para coordinar actuaciones. La cronología propuesta es la siguiente:

El taller de hábitos de vida saludable se desarrollará durante cuatro tutorías a lo largo del segundo trimestre del curso académico.

Las fechas de las charlas-talleres con el resto de niveles se ajustarán a la disposición de los profesionales de salud del concejo, aunque se intentará que se desarrollen a lo largo del segundo trimestre.

El desayuno saludable se realizará una vez finalizado el taller.

Los Recreos Deportivos se celebrarán todos los viernes, desde principios del curso.

## EVALUACIÓN

En la evaluación final de esta actuación se tendrán en cuenta: por un lado, los indicadores y criterios establecidos para la evaluación de los objetivos generales con los que se relaciona esta actuación (ver Tabla 23) y; por otro lado, los resultados de la evaluación de las actividades realizadas, para las que se tendrá en cuenta la satisfacción, participación y adecuación de las actividades a sus destinatarios.

El taller de hábitos de vida saludables entre los alumnos se evaluará a través de un cuestionario que tendrán que cumplimentar los alumnos (ANEXO 12). Este cuestionario tiene un doble objetivo: por un lado, se pretende que los alumnos valoren las actividades realizadas y, por otro lado; se evaluará si los alumnos han alcanzado los objetivos que se proponían.

La actividad del Desayuno Saludable se valorará a través de la acogida y participación de las familias y el alumnado, así como del resto de profesorado y personal del centro educativo.

Por último, en el caso de los recreos deportivos se llevará un registro del número de asistentes que participan en la actividad. Esta información servirá para tomar decisiones sobre la continuidad o supresión de la misma durante el curso académico.



Además, deberá tenerse en cuenta una evaluación del alcance de esta actuación por lo que se aplicará a los alumnos antes de finalizar la etapa un cuestionario sobre sus hábitos de vida y alimentación para poder realizar un seguimiento del alcance de esta actuación a largo plazo.

### 3.2.2.2. Actuación X: Taller sobre diversidad afectivo-sexual

#### JUSTIFICACIÓN

El instituto de referencia ha participado durante varios años en el programa de educación afectivo sexual “Ni Ogros Ni Princesas”, que se implementa durante gran parte de las tutorías en todos los niveles de la ESO. En este programa, durante los primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (1º y 2º de ESO) se trabajan aspectos como los cambios fisiológicos, la autoestima, las relaciones de convivencia y de amistad, las relaciones familiares, etc. No es hasta 4º de ESO cuando se trabajan de forma específica aspectos relacionados con la diversidad afectivo-sexual.

De esta forma, se propone la realización de un taller en el que se trabajen alguno de estos aspectos con los alumnos de una forma más temprana y específica, con el objeto de que los alumnos conozcan los principales aspectos y conceptos relacionados con la sexualidad, afectividad y la diversidad afectivo-sexual.

#### DESTINATARIOS

Los destinatarios del taller serán los alumnos de 3º de ESO.

#### OBJETIVOS

- Identificar los principales conceptos relacionados con la diversidad afectivo-sexual.
- Eliminar prejuicios y estereotipos contra las personas homosexuales y transexuales.
- Los objetivos específicos del taller (Tabla 19).
- También se relaciona con los objetivos 1, 2, 6 y 10 de la programación.

#### CONTENIDOS

Los contenidos relacionados con esta actuación se incluye en la Tabla 18.

Tabla 18. Contenidos de la actuación X.

<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
<b>Conceptos básicos de diversidad sexual:</b>	Análisis de los prejuicios y estereotipos contra las personas homosexuales y transexuales.	Mostrar una actitud de rechazo hacia las situaciones de discriminación.

#### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

La metodología en el aula será activa y participativa. Se partirá del conocimiento que tengan los alumnos sobre el tema. En la Tabla 19 se recogen los objetivos y actividades relacionados con esta actuación.

Tabla 19. Objetivos y actividades del taller de diversidad afectivo-sexual.

OBJETIVO	ACTIVIDAD
Identificar las experiencias y conocimientos previos de los alumnos.	Actividad de introducción: En gran grupo, los alumnos deberán contestar a las siguientes preguntas: ¿conoces a alguien homosexual?, ¿qué es ser heterosexual?, ¿cuántos tipos de familia conoces?, ¿conoces a algún niño o niña adoptado?, ¿sabes lo que es la homofobia?, ¿conoces algún caso de homofobia?, ¿sabes lo que es el VIH o las enfermedades de transmisión sexual?.
Aclarar conceptos relacionados con la diversidad afectivo-sexual.	Lluvia de conceptos <sup>3</sup> . Esta actividad se dividirá en dos partes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la primera parte, el tutor o tutora encargado escribirá en la pizarra los siguientes términos: sexualidad, gay, androcentrismo, pluma, lesbiana, LGTB, homofobia, entender, matrimonio, transfobia, discriminación, sexo, género, orientación sexual, travesti, transexual, salir del armario, pluma. Los alumnos tratarán de definir los conceptos que se le presentan.</li> <li>• La segunda parte de la actividad consistirá en que los alumnos comparen con la definición que han dado sobre cada término. Después, se comentarán los principales aspectos en gran grupo: cuántas palabras han contestado y cuántas no, qué palabras no aparecen en el diccionario, qué palabras aún no se han adaptado a la ley actual, etc.</li> </ul>
Identificar prejuicios y estereotipos sobre las personas homosexuales.	Role-playing. <sup>4</sup> Pedimos a tres chicos y tres chicas que salgan de la clase. Fuera de la clase les decimos al grupo de tres chicos que preparen una escena en la que son amigos de trabajo y que elijan un tema de conversación (qué vamos a hacer en verano, a donde nos gustaría ir de vacaciones). Mientras preparan la escena, a las personas del grupo que permanecen en la clase se les dice que al final de las dos representaciones diremos quienes creemos que son homosexuales y por qué. Ninguno de los alumnos tiene idea de que alguno sea o represente a una persona homosexual por lo que cuando se les asigne esta orientación sexual se sorprenderán como se sorprenderá el grupo cuando se les diga que no había nadie con este papel asignado.
Identificar prejuicios y estereotipos sobre las personas homosexuales.	Parecidos y diferencias. <sup>5</sup> Se le pedirá a los alumnos que deben escribir similitudes y diferencias entre las personas homosexuales y heterosexuales. Después, se comentarán los principales resultados en gran grupo.
Empatizar con el colectivo de gays y lesbianas.	Presentación y comentario del recurso: Amar no es delito (Amnistía Internacional España, 2009). Se iniciará un pequeño debate sobre la siguiente cuestión: “En muchos países se encarcela a personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersexuales en aplicación de leyes que vigilan los dormitorios y convierten un beso en un delito. Se les tortura para obtener confesiones de "desviación" y se les viola para "curarlos" de ella”. (Amnistía Internacional, 2015).

<sup>3</sup> Actividad adaptada de la Federación de Enseñanza de CCOO, s.f.).

<sup>4</sup> Adaptada de la Federación de Enseñanza de CCOO, s.f.).

<sup>5</sup> Adaptada de Vopel (1995).



Identificar personalidades de diversas épocas con orientaciones homosexuales.	Celebridades. Se dividirá una lista de nombres entre varios grupos de estudiantes. Cada grupo deberá localizar en Internet información sobre sus vidas: de dónde son, fechas relevantes y su contribución al mundo. La lista de nombres es la siguiente: Alejandro Magno de Macedonia, Elton John, Federico García Lorca, Frida Kalho, Miguel Ángel Buanarotti, Rock Hudson, Greta Garbo, George Michael, Leonardo Da Vinci, Pedro Almodóvar, Virginia Woolf, Oscar Wilde, Safo, Cristina de Suecia, Isadora Duncan, Martina Navratilova. Cada grupo deberá elaborar un póster o una presentación Powerpoint y exponer sus personajes y su contribución al mundo ante el resto de sus compañeros.
---	---

### RECURSOS

Los recursos personales necesarios para el desarrollo de esta actuación serán los tutores, la orientadora y los alumnos. Además, serán necesarios los recursos necesarios para el correcto desarrollo de las actividades tales como proyector y el cortometraje titulado “Amar no es delito” (Amnistía Internacional España, 2009).

### TEMPORALIZACIÓN

El taller se realizará a lo largo de el segundo trimestre del curso académico, durante cuatro sesiones de tutoría.

### EVALUACIÓN

En la evaluación final de esta actuación se tendrán en cuenta: por un lado, los indicadores y criterios establecidos para la evaluación de los objetivos generales con los que se relaciona esta actuación (ver Tabla 23) y, por otro lado, los resultados de la evaluación del taller.

En la evaluación del taller se tendrá en cuenta: la consecución de los objetivos por parte de los alumnos, la adecuación del taller a las características de los destinatarios y su satisfacción. Para ello se aplicará donde se preguntará sobre los contenidos del taller y se pedirá opinión sobre la metodología, los contenidos y las actividades realizadas.

### **3.2.3. Orientación para el desarrollo de la carrera**

#### *3.2.3.1. Actuación XIV : Gestión de un blog*

### JUSTIFICACIÓN

En el ámbito de la orientación para el desarrollo de la carrera, se gestionará un blog del departamento de Orientación en el que se incluyan información, recursos y actividades de interés para el alumnado y de sus familias.

El volumen de trabajo y la implementación de diversas actividades en las tutorías limitan el contacto directo del departamento de Orientación Educativa con el alumnado. Por otra parte, en muchas ocasiones el tiempo de las tutorías es insuficiente



para proporcionar al alumnado las oportunidades necesarias para tener claro su futuro personal y profesional.

“El blog es un complemento que por su versatilidad ayuda a que el alumnado pueda desarrollar el proceso de orientación fuera de las aulas”. (Cuevas, 2010, p.1). En la sociedad del conocimiento, las tecnologías de la información y la comunicación pueden ser la base de un potente instrumento para facilitar nuestra labor educativa como orientadores y también para establecer un contacto permanente con el alumnado y sus familias.

### DESTINATARIOS

Los destinatarios de esta actuación son el alumnado y sus familias.

### OBJETIVOS

- Facilitar material y recursos educativos de apoyo a las tutorías.
- Servir de instrumento de comunicación con las familias y los alumnos.
- Proporcionar herramientas que faciliten el autoconocimiento y la toma de decisiones.
- Propiciar el conocimiento del mundo académico y profesional.
- Ofrecer información completa y actualizada sobre las opciones e itinerarios académicos y profesionales.
- También se relaciona con los objetivos generales 1, 4, 10 y 12 (Tabla 2).

### CONTENIDOS

Entre los contenidos que se distribuirán e incluirán en el blog encontraremos: artículos de interés ordenados por categorías, subcategorías y destinatarios; experiencias de antiguos alumnos; calendario de actividades, visitas y excursiones programadas en el ámbito de la Orientación para el desarrollo de la carrera; horario de atención del departamento de Orientación y correo electrónico; cambios legislativos de interés, itinerarios y opciones académicas y profesionales información sobre la formación no reglada, formación ocupacional y continua, actividades de autoconocimiento (rasgos de personalidad, capacidades cognitivas, competencia emocional y profesional, etc.), actividades de toma de decisiones (estrategias de toma de decisiones, autonomía, responsabilidad, etc.) y todos aquellos que resulten necesarios.

### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

A la hora de poner en marcha el blog, se seguirán cuatro principios fundamentales: difusión, actualización, comunicación y estructura simplificada. En primer lugar, es necesario que los alumnos y las familias (e incluso el resto del profesorado) conozcan la existencia del blog así como estructura y las posibilidades que ofrece. Si fuera necesario, se desarrollará una sesión específica con las familias para explicarles detenidamente qué es un blog y cómo utilizarlo.



Los contenidos del blog deberán estar actualizados. Es por ello que se incluirán (al menos) tres entradas por semana y, en la medida de lo posible, se añadirán los contenidos según se genera la información (especialmente en el caso de convocatorias con plazos y requisitos específicos). De esta manera, una de las principales tareas del orientador será mantener actualizado el blog.

Es necesario tener en cuenta, además, que el blog es, ante todo, una herramienta de comunicación con los alumnos y las familias, por lo que se procurará responder a los comentarios tan pronto como sea posible.

Por otra parte, el lenguaje utilizado deberá ser claro, cercano y atractivo para el alumnado. Por ello se incluirán imágenes, cómics, vídeos o audios siempre que sea posible.

Por último, antes de realizar una síntesis de las principales tareas que conforman la puesta en práctica de esta actuación, es necesario hacer referencia al hecho de que el blog debe estar estructurado de forma lógica, para que sea accesible y para que los usuarios puedan encontrar la información fácilmente. De esta forma, se utilizarán las etiquetas para agrupar las entradas y contenidos por categorías y, en su caso, para señalar a los destinatarios de la información.

De esta forma, las tareas que se realizarán como parte de esta actuación son:

- Información a las familias y al alumnado sobre el blog.
- Búsqueda de recursos y visitas a otros blog similares.
- Creación del blog.
- Introducción de enlaces a páginas y recursos web de interés.
- Elaboración de cuestionarios y encuestas de autoconocimiento, intereses y perfiles profesionales a través de *google docs*.
- Redacción de las entradas (al menos tres por semana).
- Respuesta a los comentarios y formularios de contacto.

#### RECURSOS

- a) Recursos de autoconocimiento, autoanálisis y toma de decisiones disponibles en Internet.
- b) Cuestionarios de autoconocimiento, intereses y perfiles profesionales.
- c) Blogs de Orientación Educativa.
- d) Todos aquellos recursos que se consideren necesarios.

#### TEMPORALIZACIÓN

El blog se creará a principios de curso y su actividad se alargará hasta finales de curso.

#### EVALUACIÓN



En la evaluación final de esta actuación se tendrán en cuenta: por un lado, los indicadores y criterios establecidos para la evaluación de los objetivos generales (Tabla 23) y la satisfacción de los destinatarios de la actuación con el blog. Para obtener datos sobre este último aspecto se contabilizarán las visitas al blog, los comentarios recibidos y los resultados de las encuestas que se realicen a través del blog.

### 3.2.3.2. Actuación XV: Elaboración de un Proyecto de Vida

#### JUSTIFICACIÓN

Los departamentos de Orientación contribuirán al desarrollo de la orientación profesional del alumnado, especialmente en lo que concierne a los cambios de etapa y a la elección de las distintas opciones académicas, formativas y profesionales. Esta actividad pretende que el alumnado de 2º de Bachillerato realice un proyecto de vida para identificar o clarificar sus elecciones académicas o profesionales una vez que finalice la etapa.

#### DESTINATARIOS

Alumnado de 2º de Bachillerato.

#### OBJETIVOS

- Facilitar los procesos de toma de decisiones relacionadas con la trayectoria académica, formativa y profesional.
- Proyectar una visión de futuro.
- Identificar las opciones académicas.
- Los objetivos de las actividades de la Tabla 21.
- También se relaciona con los objetivos generales 1, 4, 5, 10 y 13 de la programación (Tabla 2).

#### CONTENIDOS

Tal y como se muestra en la Tabla 20, los contenidos relacionados con esta actuación se relacionan con la reflexión sobre la elección de estudios una vez finalizado el Bachillerato.

Tabla 20. Contenidos de la Actuación X.

<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
Grupos ocupacionales y sectores.	Autoconocimiento de gustos, preferencias, puntos fuertes y débiles.	Motivación hacia el cambio de etapa
Titulaciones universitarias y ciclos formativos.	Autoanálisis de los intereses y preferencias profesionales. Identificación del perfil de intereses profesional más acorde con las características personales.	Valoración de las posibilidades académicas Mostrar una actitud de compromiso con su futuro personal y profesional

#### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES



La metodología a seguir durante los talleres será activa y participativa. Se propone el uso del blog como herramienta didáctica. De esta forma, los alumnos crearán un blog en el que irán plasmando sus ideas e impresiones durante el desarrollo de las sesiones. Se pedirá a los alumnos que incluyan en el blog un *gadget* en el que se incluyan enlaces a los blogs de sus compañeros, y se les invitará a que realicen comentarios y visiten las entradas de blog de sus compañeros.

En la Tabla 21 se incluyen los objetivos y actividades que se relacionan con la actuación.

Tabla 21. Objetivos y actividades de la Actuación X.

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Crear un blog a través de la plataforma BLOGGER	Los alumnos crearán un blog y crearán la primera entrada. En ella deberán subir una imagen fija, animada, un vídeo una canción que les represente y una pequeña descripción sobre sí mismos.
Reflexionar sobre uno mismo.	Entrada de Blog. Se proyectará ante los alumnos la imagen del Templo de Apolo (Delfos), en Grecia. En el templo existe una inscripción con letras de oro sobre la puerta que dice “ <i>gnothi seauton</i> ” que significa “conócete a ti mismo”. Se les dirá que deben indagar sobre varios aspectos personales y realizar un pequeño balance: personalidad, capacidades o aptitudes, valores. Con toda esta información deberán elaborar una entrada de blog en la que podrán incluir los recursos (imágenes, audios, canciones, vídeos...) que consideren.
Identificar metas a corto, medio y largo plazo.	La actividad que se desarrollará durante esta sesión ha sido extraída de Conde (2010). Se realizará una lluvia de ideas inicial en la que los alumnos expresen las principales ideas en voz alta. Posteriormente los alumnos deberán elaborar una entrada de blog en la que anoten sus metas a corto, a medio y a largo plazo en función de: su persona, sus relaciones amorosas, sus relaciones de amistad, con la familia y en la escuela.
Ser consciente del perfil de intereses profesional más acorde con las actitudes y preferencias de la persona.	Los alumnos realizarán el Test de autoevaluación de la plataforma Educastur.
Imaginar el futuro	Se pedirá a los alumnos que imaginen el futuro y que contesten a las siguientes preguntas adoptando tres perspectivas -en un año, en cinco años y en diez años-: ¿qué estaré haciendo?, ¿dónde y con quién me gustaría vivir?, ¿qué voy a lograr?, ¿cómo voy a vivir?, ¿en qué me gustaría trabajar?. Con todo ello elaborarán una entrada de blog.
Elaborar un proyecto de vida.	Los alumnos deberán elaborar una maqueta, póster o mural en la que representen su proyecto de vida. Una vez finalizado el taller, se realizará una exposición de los trabajos en los espacios del instituto.
Sintetizar lo aprendido.	Los alumnos deberán elaborar una entrada de blog final en la que reflejen sus opiniones e impresiones sobre la actividad y en el que realicen una reflexión sobre los contenidos trabajados durante el desarrollo del taller.
Ser consciente del perfil de intereses profesional más acorde con las actitudes y preferencias de la persona.	Los alumnos realizarán el Test de autoanálisis de las competencias laborales.
Identificar las principales competencias profesionales.	Visionado de multimedia de competencias profesionales y comentario de los vídeos.
Ampliar el conocimiento sobre la profesión o el campo profesional de interés.	Búsqueda de información sobre la profesión o el campo profesional de interés, el plan de estudios de la titulación y las competencias profesionales necesarias para desempeñar el puesto de trabajo.



Comparar la situación actual con la situación ideal para el desempeño del puesto de trabajo elegido.	Realizar una entrada de blog en la que comparen los resultados del test de autoanálisis con las competencias necesarias para desempeñar su profesión ideal.
--	---

### RECURSOS

Entre los recursos personales encontramos a la orientadora, los tutores y los alumnos. Los recursos materiales serán los necesarios para el desarrollo de la actividad - lápices, revistas, folios, cartulinas, rotuladores, tijeras, pegamento y todos aquellos que sean necesarios- y tecnológicos: proyector, imagen del templo de Apolo, ordenadores y acceso a Internet, recursos de la Consejería del Principado de Asturias (Tabla 22).

Tabla 22. Recursos de la actuación X.

Píldoras Ocupacionales (Consejería de Educación y Cultura, s.f.) Test de autoevaluación. (Consejería de Educación y Cultura, s.f.) Test de autoanálisis de competencias profesionales. (Consejería de Educación y Cultura, s.f.) Multimedias de competencias profesionales. Consejería de Educación y Cultura, s.f.).
--

### TEMPORALIZACIÓN

El taller se desarrollará a principios del curso académico.

### EVALUACIÓN

En la evaluación final de esta actuación se tendrán en cuenta: por un lado, los indicadores y criterios establecidos para la evaluación de los objetivos generales (Tabla 23), la satisfacción de los destinatarios con las actividades realizadas y el análisis de las producciones realizadas por los alumnos (las entradas del blog).



### **3.3. ASPECTOS DE LA ORGANIZACIÓN INTERNA Y COORDINACIÓN EXTERNA DEL DEPARTAMENTO**

Durante el transcurso del curso académico, el Departamento de Orientación mantendrá reuniones periódicas con los órganos de coordinación docente, pero además, se establecerán mecanismos de colaboración e intercambio de información con otros organismos de carácter externo.

En primer lugar, se celebrará una reunión semanal con el Equipo Directivo. En estas reuniones, se realizará una coordinación general de la actividad del departamento de Orientación y se tratarán los aspectos relativos al Plan de Convivencia.

La jefa del departamento participará en las reuniones de la Comisión de Coordinación Pedagógica, en las que se reúnen los jefes del departamento y los miembros del Equipo Directivo para tratar cuestiones relativas a los proyectos curriculares, el Plan de Atención a la Diversidad, el Plan de Acción Tutorial, etc. Estas reuniones, se desarrollan cada quince días.

Siempre que se hayan celebrado estas últimas reuniones de este último órgano de coordinación docente, la orientadora informará de lo tratado a sus compañeros de departamento y, mediante el consenso y el trabajo en equipo, se realizarán las propuestas pertinentes que se discutirán en las reuniones del Departamento de Orientación.

En estas reuniones, que tienen una periodicidad semanal, se realizará un seguimiento del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo y de las medidas de atención a la diversidad y, además, se desarrollará la coordinación de la actividad propia del departamento.

Asimismo, para la coordinación del ámbito de la acción tutorial y el desarrollo de la Orientación para el desarrollo de la carrera, se desarrollarán reuniones semanales con los tutores de cada nivel. El departamento de Orientación también dispondrá de tres horas en horario extraescolar, que se dedicarán a la atención a familias y alumnos y, en el caso de estos últimos, además, podrán reunirse con la orientadora durante los recreos.

Como decíamos al inicio del apartado, la actividad del Departamento de Orientación no sólo implica la necesidad de establecer mecanismos de organización interna, sino que también existe la necesidad de colaborar con organismos externos al centro. En algunos casos, estas acciones vienen motivadas por la necesidad de intercambio de información sobre los alumnos, y, en otros, se establece contacto para colaborar en el marco del desarrollo de algún programa, seguimiento o actividad específica.

Para favorecer la adaptación del alumnado al instituto, hacia finales de curso se celebrará una reunión con el personal de los colegios de Primaria adscritos al centro, a la que acudirá el director, el jefe de estudios y la orientadora. Si fuera necesario, se procederá a contactar con el Equipo de Orientación General para conocer los aspectos psicopedagógicos relativos a algún alumno.

El contacto con los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica específicos, además de para hacer un seguimiento de los alumnos o intercambiar



información, se establecerá para demandar asesoramiento de cara a que la acción educativa que se desarrolle sea adecuada a las necesidades de los alumnos que corresponda en cada caso. También se contactará con el personal de Salud Mental para intercambiar información y coordinar actuaciones, en el caso de que exista algún alumno que sea usuario del servicio

En conclusión, el departamento de Orientación del instituto mantendrá reuniones periódicas con los distintos miembros de coordinación docente para realizar una coordinación y seguimiento del proceso educativo en los tres ámbitos. También acudirá a las reuniones de evaluación y redes. Además, acudirá a las reuniones de coordinación con los colegios de Educación Primaria adscritos al centro que se celebran al final de curso y mantendrá contactos de distinto tipo (vía email, presencial) con los Equipos de Orientación Específicos que corresponda.

### 3.4. EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN

La evaluación que se propone implica un proceso de recogida y análisis de la información a través de distintas técnicas, entre las que destacan los cuestionarios.

Durante la evaluación se tendrá en cuenta: la consecución de los objetivos generales que se incluyen en la programación, la adecuación de las actuaciones a las características de los destinatarios y la satisfacción de las necesidades y las expectativas.

La consecución de los objetivos propuestos se valorará mediante una serie de indicadores y medidas que se encuentran recogidos en la Tabla 23.

En el caso de la adecuación del Plan (en cuanto al diseño, la metodología, las actividades y los recursos utilizados) a sus destinatarios y la satisfacción de estos con las actividades propuestas se valorarán a través de los cuestionarios de evaluación de cada una de las actuaciones.

Por último, se propone una metaevaluación, a través de un cuestionario destinado a tal efecto (Anexo 15).

Tabla 23. Indicadores, criterios y medidas de los objetivos que se refieren a los alumnos.

ALUMNOS			
OBJETIVOS	INDICADORES	CRITERIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Contribuir al desarrollo integral del alumno.	Se han planificado intervenciones en este sentido.	Todos los alumnos se han beneficiado de estas intervenciones.	Memoria Final de Curso.
Favorecer la personalización en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Se han puesto en marcha medidas ordinarias y extraordinarias.	Existe una variación de las medidas con respecto al curso anterior.	Registro de medidas ordinarias y extraordinarias. Actas de las reuniones de coordinación con los tutores. Actas de las REDES. Actas de Evaluaciones. Actas de las reuniones de coordinación del DO.



Promover la consolidación de los hábitos de estudio entre el alumnado.	Existe una mejora en los resultados académicos.	Al menos el 80% del alumnado.	Resultados académicos e índices de promoción de los alumnos.
Proporcionar la información y las estrategias necesarias para que tome decisiones sobre su futuro académico y profesional.	Los alumnos conocen las posibilidades académicas propias de cada etapa.	Al menos el 80% del alumnado.	Registro de demandas individuales en el ámbito de la Orientación para la Carrera.
Estimular el autonocimiento y los procesos de toma de decisiones.	Los alumnos han realizado actividades destinadas a trabajar estos aspectos.	El número de alumnos que demanda atención individual es inferior al 25% de la ESO y el 15% en Bachillerato.	Registro de demandas individuales de alumnos.
Fomentar un clima de convivencia adecuado.	Los alumnos resuelven de forma pacífica los conflictos y respetan las normas de convivencia.	Disminuye el número, la frecuencia y la gravedad de las sanciones y de los conflictos entre iguales.	Registro de sanciones. Actas de las reuniones de coordinación con los tutores. Actas de las Reuniones semanales con el ED.
Desarrollar acciones que incrementen su empleabilidad	Los alumnos disponen de las competencias necesarias para desempeñar un puesto de trabajo adaptado a sus características	Al menos el 80% de los alumnos de 4º de la ESO en adelante.	Registro de Observación del Taller de Empleo.
<b>PROFESORES</b>			
<b>OBJETIVOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>CRITERIOS</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
Proporcionar asesoramiento técnico al profesorado.	Se atienden las demandas de los tutores y de las Juntas de Profesores de grupo y se realizan propuestas durante el desarrollo y la implementación del PAD y el PAT.	Al menos el 80% del profesorado está satisfecho.	Actas de las reuniones de la CCP. Actas de las reuniones de tutores. Actas de las reuniones del departamento.
Favorecer la actualización de las metodologías y el uso de las nuevas tecnologías como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje	Los profesores implementan metodologías en el aula y usan las herramientas pedagógicas digitales.	Al menos el 60% de los profesores las utiliza.  Demanda de las aulas de NNTT y herramientas pedagógicas digitales.	Registros de demanda de las aulas y herramientas pedagógicas digitales



Fomentar la innovación y la experimentación	El departamento de Orientación impulsa acciones innovadoras y de mejora en el centro.	Al menos el 50% del profesorado participa o se beneficia de algún proyecto innovador.	Memoria Final de Curso PGA
FAMILIAS			
OBJETIVOS	INDICADORES	CRITERIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Estimular la cooperación entre las familias y el instituto.	Se proponen actividades que implican la participación de las familias en el centro.	Aumenta la participación de las familias en las actividades que desarrolla el centro.	Registro de asistencia de las familias a las actividades.
Proporcionar asesoramiento psicopedagógico	Se han proporcionado pautas específicas de distinto tipo a las familias.	Al menos el 80% de las familias están satisfechas.	Memoria final de curso.
Mantener informados a los padres en el ámbito del desarrollo para la Orientación para la Carrera	Los padres conocen el blog y lo visitan a menudo.	Al menos el 80% de las familias están satisfechas.	Número de visitas y comentarios del blog.

### 3.5. BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS A UTILIZAR EN EL DEPARTAMENTO

Además de los recursos para el correcto desarrollo de las actuaciones que se incorporan en la programación, se incluye una lista de bibliografía y otros recursos que serán utilizados desde el departamento de Orientación Educativa. Dentro de este listado se ha incluido la legislación básica de referencia, test de aplicación individual y colectiva, las páginas y recursos web y blogs de Orientación Educativa.

Antes de enumerar dichos recursos es necesario aclarar que sólo se encuentran citados, ya que la referencia bibliográfica completa se incluye en el apartado final del trabajo, destinado a tal efecto.

#### Legislación básica

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias.

#### Test y pruebas de aplicación individual y colectiva

WISC-IV (Weschler, 2005).

BadyG (Galve, Martínez y Yuste, 2002).

CACIA (Capofóns y Silva, 1998).

EDAH (Farré y Narbona, 2013).

PROESC (Cuetos, Ramos y Sánchez, 2002).



PROLEC-R (Arribas, Cuetos, Rodríguez y Ruano, E, 2014).  
BULL-S (Cerezo, 2012).

### **Páginas y recursos web**

Portal de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte

Portal del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Orientación Andújar (Ciudad-Real y Martínez, s.f.)

Proyecto H.O.L.A. (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, s.f.)

Programa Orienta: (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, s.f.)

Rutas laborales: (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, s.f.)

### **Blogs de Orientación Educativa**

[Listado de blogs de Orientación Educativa \(Arenas, 2012\)](#)

Orientapas: (Del Mazo, 2006)

La botica del orientador (González, 2007)

Orienta2 (González, 2009)

Móntate tu blog (Cuevas, 2008)



#### 4. PROPUESTA DE INNOVACIÓN

El proyecto de innovación que se presenta a continuación es un programa de intervención para el entrenamiento en habilidades sociales dirigido al alumnado de 1º de la ESO. Tiene una duración de 9 sesiones y se desarrollará durante las sesiones de tutoría. A la hora de diseñar la intervención, se han tenido en cuenta los datos obtenidos a través de una fase de diagnóstico inicial en la que se aplicó una prueba estandarizada (Cerezo, 2010).

##### 4.1. DIAGNÓSTICO INICIAL

La situación en el clima de convivencia de 1º de la ESO es un aspecto tratado de forma continua en las reuniones de coordinación con los tutores de este nivel. En las reuniones de equipos docentes (REDES), los profesores que forman la Junta de Evaluación de Grupo advertían que la situación había ido empeorando con respecto al primer trimestre y que algunos alumnos presentan un déficit notable en su competencia social.

Por otro lado, desde Jefatura de Estudios se demandó al Departamento de Orientación que se aplicara al conjunto del alumnado algún tipo de prueba sociométrica, por lo que se decidió aplicar al alumnado el cuestionario BULL-S. Antes de proceder a presentar los datos que nos proporcionó la prueba, se incluye una descripción del nivel educativo donde se desarrollará la innovación.

##### *Descripción del nivel educativo*

El nivel de actuación del programa de intervención que se presenta se corresponde con el alumnado de 1º de la ESO y se desarrollará durante el horario de las tutorías. Aunque será implementado por los tutores de los grupos, la estructura desde la que se impulsa es el departamento de Orientación. En el siguiente apartado describiremos de una forma más o menos exhaustiva al alumnado de los distintos grupos.

En la Tabla 24 se incluye el número total de alumnos y alumnas que existen en las distintas clases del nivel. También se ofrece información sobre el número total de repetidores que existe en cada una de las aulas.

Tabla 24. Alumnado de 1º de la ESO.

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL	REPETIDORES
1ºA	10	14	24	3
1ºB	10	13	23	2
1ºC	11	14	25	2
1ºD	9	14	23	3
1ºE	9	14	23	2
<b>TOTAL</b>	49	69	118	12



Los alumnos de 1º de la ESO se encuentran repartidos en 5 grupos y tienen entre 12 y 13 años. Los alumnos que están adscritos al Programa de Enseñanza Bilingüe se encuentran repartidos, indistintamente, por todos los grupos.

La mayoría de los alumnos son españoles: el porcentaje de alumnado extranjero sólo representa un 4,24% del total de los alumnos. Entre las nacionalidades de estos últimos encontramos la nacionalidad brasileña, china, ecuatoriana y marroquí. Aunque un alto porcentaje de alumnos es beneficiario de alguna medida de atención a la diversidad, se trata de medidas ordinarias (doble y docencia compartida). No existe ningún alumno con necesidad específica de apoyo educativo. Por lo general, presentan las características típicas de la etapa evolutiva en la que se encuentran:

La adolescencia es el período evolutivo comprendido entre el final de la infancia, que suele situarse en la pubertad (en torno a los 12 años), y el comienzo de la edad adulta (en torno a los 20). Se trata, por tanto, de un período de transición, en el que se ha dejado de ser niño pero todavía no se es un adulto, y en el que se experimentan cambios muy importantes y un alto nivel de incertidumbre. (Díaz-Aguado, 2003).

#### *Resultados obtenidos a partir de la prueba aplicada*

El test BULL-S está basado en la metodología sociométrica y parte del estudio de la estructura informal del aula definida por dos criterios: aceptación-rechazo y violencia-victimización. Además, ofrece información sobre aspectos situacionales como la forma, la frecuencia y el lugar de las agresiones y el nivel de seguridad en el centro.

Aunque la prueba incluye instrumentos para conocer los puntos de vista de los alumnos, y contrastarlos con los de los profesores; en este caso sólo se aplicó el cuestionario a los alumnos. Posteriormente, los datos fueron contrastados por los profesores a través de las reuniones de coordinación semanales con el departamento de Orientación. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en función de las variables socioafectivas de los grupos, variables implicadas en la dinámica bullying y aspectos situacionales y perceptivos:

#### ➤ Variables socioafectivas de los grupos

Las variables socioafectivas hacen referencia a las elecciones y los rechazos que existen entre los miembros del grupo clase. En la Tabla 25 se incluye el número total de alumnos populares, aislados, rechazados, sociables y no sociables en función de los distintos grupos-clase.

Tabla 25. Variables socioafectivas.

GRUPO	1	2	3	4	5
Populares	1	0	1	1	0
Aislados	5	7	4	7	9
Rechazados	1	2	2	1	1
Sociables	3	6	10	8	7
No Sociables	2	3	6	5	6
TOTAL ALUMNOS	23	23	25	23	23

De acuerdo con los resultados que se recogen en la tabla, sólo existen tres grupos en los que existe un alumno que es elegido por muchos de sus compañeros.

Llama la atención que en dos de los grupos no existe ningún alumno popular. Los resultados también nos muestran cómo existen alumnos que, aunque no son rechazados por sus compañeros, tampoco guardan relación o afinidad con los mismos.

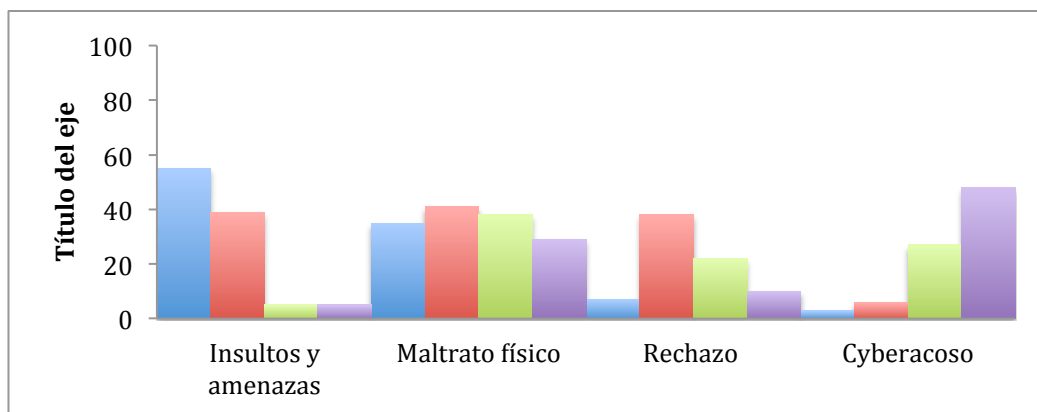
➤ Variables relativas a la dinámica bullying

En la Tabla 26, se incluye la información sobre las características que los alumnos asocian al perfil de agresor y de víctima.

Tabla 26. Características agresores y víctimas.

	<b>FUERTE</b>	<b>COBARDE</b>	<b>AGRESIVO</b>	<b>VÍCTIMA</b>	<b>PROVOCA</b>	<b>MANÍA</b>
Agresores	16	13	12	14	17	12
Víctimas	0	11	1	14	4	12

En conclusión, el conjunto de los grupos ejerce una influencia que tiende a mantener las conductas de rechazo hacia las víctimas. En este sentido, los resultados nos dicen que los alumnos muestran hacia los agresores valores de aceptación y reconocimiento de su fortaleza. Por el contrario, hacia las víctimas muestra tendencias al aislamiento, manía, y en definitiva, rechazo.



➤ Aspectos situacionales y perceptivos.

En el Figura 2 se incluye la información referente al tipo de agresiones. Las formas de agresiones más frecuentes son los insultos y las amenazas, el rechazo y el maltrato físico. El cyberacoso, por su parte, destaca en la mayoría de los casos como tercera o cuarta opción.

Figura 2. Tipo de agresiones.

Los resultados que hacían referencia a el lugar donde se producen las agresiones se han organizado en función del orden de elección de las respuestas en la Tabla 27. El aula y el patio son los lugares que destacan como primera y segunda opción, aunque en este último caso un porcentaje significativo de alumnos eligen los pasillos como lugar donde se producen agresiones.

Tabla 27. Lugar de las agresiones.

	<b>Aula</b>	<b>Patio</b>	<b>Pasillos</b>	<b>Fuera del centro</b>
Primera opción	44	30	11	15
Segunda opción	33	25	27	15

Tercera opción	19	24	24	33
Cuarta opción	14	18	30	38

En la Figura 3 se representan los resultados obtenidos sobre la frecuencia de las agresiones. Llama la atención que más de la mitad de los alumnos manifiestan que viven situaciones de violencia todos los días.

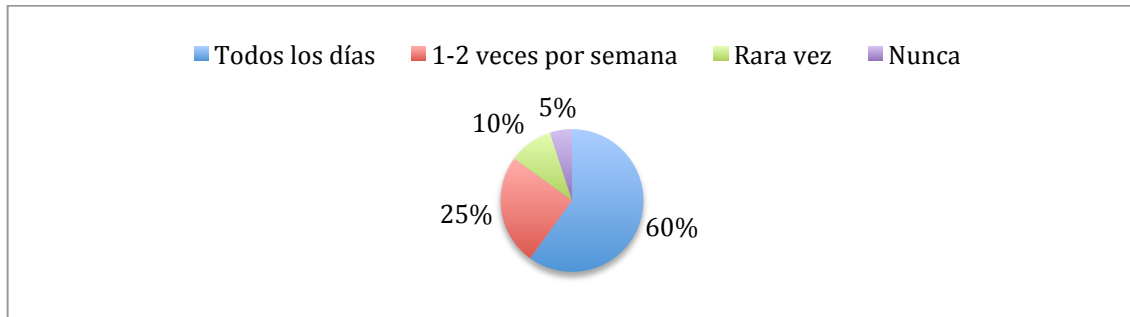


Figura 3. Frecuencia de las agresiones.

Por último, en la Tabla 28 se han recogido los porcentajes obtenidos en los ítems que hacían referencia a la gravedad de las agresiones y la seguridad en el centro escolar (topografía).

Tabla 28. Gravedad y topografía.

	Gravedad	Topografía
Poco o nada	24	10
Regular	40	5
Bastante	24	37
Mucho	12	47

En conclusión, las agresiones ocurren en su mayoría en el aula, aunque también fuera del centro o en los pasillos. Llama la atención comprobar que un alto porcentaje de alumnos señaló que las agresiones se producían todos los días y pese a estas afirmaciones, no perciben, en su mayoría, que este tipo de situaciones sean graves y casi todos se sienten seguros en el centro escolar.

A la vista de estos resultados, del número elevado de conflictos y sanciones en el nivel y del descontento de los tutores y el resto de profesorado del nivel, existe la necesidad de realizar una intervención específica de la que se pueda dotar el conjunto del alumnado y que se destine a enseñar habilidades interpersonales que les permitan resolver sus conflictos de una forma pacífica y adoptar modelos de conducta basados en la asertividad.



## 4.2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

### 4.2.1. JUSTIFICACIÓN

Los problemas de convivencia en los centros de Educación Secundaria Obligatoria son una de las principales preocupaciones de padres, profesores e incluso alumnos. En el instituto de referencia los principales problemas de convivencia se relacionan con un nivel educativo concreto: 1º de la ESO.

Los alumnos de este nivel acumulan un mayor número de castigos y amonestaciones –casi siempre relacionadas con peleas y faltas de respeto entre iguales– que los del resto de los niveles. Esta situación preocupa en el centro educativo desde principios de curso, entre otras cosas porque nunca había existido ese nivel de conflictividad en los alumnos del primer curso de la etapa. Es por eso que, tanto desde el Equipo Directivo como desde los tutores y la Junta de Profesores de Grupo de referencia se advierte la necesidad de realizar una intervención específica con dicho alumnado.

La *Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa* (LOMCE) señala entre los fines del sistema educativo español el pleno desarrollo de la personalidad y las capacidades, la educación en el respeto y derechos fundamentales y la educación en la prevención de conflictos y la resolución de conflictos.

En el ámbito autonómico en el que nos encontramos, la Circular de Inicio de Curso\* recoge otro año más los objetivos que se han convertido en objetivos “estables” de la educación asturiana. Entre esos objetivos encontramos el de promover un clima de convivencia positivo, dar respuesta a la diversidad del alumnado y evitar cualquier forma de exclusión.

Además, el *Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias* señala que los Planes de Convivencia integrarán:

- Actuaciones para la formación de la comunidad educativa en materia de convivencia.
- Actuaciones para la consecución de los objetivos que se proponen en el Plan de Convivencia.
- Actuaciones específicas para la prevención y el tratamiento de la violencia sexista, racista o cualquier otra manifestación de violencia o acoso escolar.

De esta forma, la propuesta de intervención que se presenta en las próximas páginas pretende, por un lado, dar respuesta a las necesidades más urgentes del centro educativo de referencia y a los objetivos institucionales recogidos en la LOMCE y en la Circular de Inicio de Curso y, por otra parte, integrar las actuaciones se deben contemplar en el Plan de Convivencia de cualquier centro educativo de Educación

Secundaria obligatoria, según el *Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias.*

A la hora de concretar la innovación, no sólo fueron tenidos en cuenta los datos obtenidos a través del cuestionario del BULL-S, sino también la información que se disponía en el departamento de Orientación (actas de las reuniones de coordinación de tutores, REDES y evaluaciones) y en Jefatura de Estudios sobre el número y el motivo de las amonestaciones.

Dado que el mayor número de amonestaciones se relacionaban con conflictos verbales entre los alumnos (insultos, amenazas, etcétera) se decidió finalmente realizar una intervención dirigida al conjunto del alumnado, en la que se enseñe a los alumnos distintas técnicas de comunicación asertiva, escucha activa, etc. De esta forma, se pretende disminuir el número de los conflictos entre iguales mejorando la comunicación entre los mismos y dotando al conjunto del alumnado de una serie de habilidades que le permitirán expresar sus sentimientos, defender sus derechos y resolver los conflictos de una forma pacífica.

Por otra parte, los resultados que ofrecían el BULL-S señalaban que aunque los alumnos manifestaban, en su mayoría, que las situaciones de violencia escolar se producían con una alta frecuencia; estos se sentían seguros en el centro escolar. Esto nos llevo a priorizar los contenidos relacionados con las habilidades sociales por encima de los relacionados con las situaciones de acoso, ya que consideramos necesario realizar una intervención destinada a todo el alumnado de la que se pudieran beneficiar tanto víctimas, como agresores y espectadores.

#### 4.2.2. OBJETIVOS

En la Tabla 25 se recoge el objetivo general y los objetivos específicos que se han formulado para la innovación. Dichos objetivos pretenden responder a las necesidades detectadas durante el diagnóstico inicial y están destinados a la puesta en práctica de determinadas habilidades y actitudes por parte del alumnado.

Tabla 29. Objetivo general y específicos de la innovación.

OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA	
Mejorar las relaciones interpersonales entre el alumnado de 1º de ESO.	
SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA
2	Poner en práctica técnicas de escucha activa.
3	Expresar sentimientos y opiniones negativas utilizando la técnica de los mensajes en primera persona y la técnica de los mensajes sándwich.
4	Conocer distintas técnicas de autocontrol.
5	Reflexionar sobre las críticas inadecuadas.
5	Responder a las críticas de forma adecuada, según la forma y el contenido.
6	Transformar pensamientos erróneos en pensamientos positivos.
7	Decir no utilizando la técnica del banco de niebla y la técnica del disco rayado.
7	Identificar sus obligaciones.
8	Definir la empatía.



8	Estimular positivamente a los miembros del grupo.
9	Resolver los problemas utilizando un método planificado

### 4.3. MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA

Antes de proceder a explicar las teorías y mecanismos de aprendizaje que fundamentan la propuesta de intervención que manejamos, definiremos brevemente los conceptos de habilidades sociales y competencia social.

#### 4.3.1. Competencia social y habilidades sociales

Aunque existe una amplia bibliografía tratando de conceptualizar, definir y describir estos conceptos, es necesario clarificar que existe cierta controversia en torno a ambos y que no existen definiciones universalmente aceptadas. De este modo, existen distintos términos que se utilizan para hacer referencia a las habilidades sociales: habilidades de interacción social, habilidades para la interacción, habilidades interpersonales, habilidades de relación interpersonal, habilidades para la relación interpersonal, destrezas sociales, habilidades de intercambio social, conducta interactiva, conducta interpersonal, y un largo etc.

Las habilidades sociales son “las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria” (Monjas, 1996, p. 29). Por su parte, la competencia social es “un constructo hipotético y teórico global y es un concepto multidimensional y amplio, mientras que las habilidades sociales pueden verse como parte del constructo competencia social” (Monjas, 2002, p.28).

Es decir, las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos específicos que, en conjunto, posibilitan que una persona sea socialmente competente. Por tanto, el término competencia social se refiere a una generalización evaluativa, mientras que cuando hablamos de habilidades sociales nos referimos a conductas específicas.

#### 4.3.2. Características de las habilidades sociales

Monjas (2002) advierte que son conductas adquiridas principalmente a través del aprendizaje. De esta forma, una variable crucial en el proceso de aprendizaje es el entorno interpersonal en el que se desarrolla y aprende el niño. Ningún niño nace sabiendo relacionarse adecuadamente con sus iguales.

Otra de sus características es que contienen componentes motores y manifiestos (por ejemplo conducta verbal), emocionales y afectivos (por ejemplo ansiedad o alegría) y cognitivos (por ejemplo, percepción social, atribuciones, auto lenguaje). Por tanto, las habilidades de interacción social son un conjunto de conductas que los niños hacen, sienten, dicen y piensan.

Por otra parte, son respuestas específicas a situaciones específicas. La efectividad de la conducta social depende del contexto de interacción y de los



parámetros de una situación específica. Una conducta interpersonal puede ser o no hábil en función de las personas que intervienen (edad, sexo, objetivos, relación, intereses) y de la situación que tiene lugar (clase, parque, iglesia, discoteca).

Por último, se ponen en juego siempre en contextos interpersonales. A continuación, se incluyen algunos aspectos teóricos relacionados con el aprendizaje de las habilidades sociales que están en la base de la metodología que fundamenta el programa que se presentará a continuación.

#### **4.3.3. Adquisición y desarrollo de la competencia social**

Las habilidades sociales se aprenden de la misma forma que otros tipos de conducta a través de cuatro mecanismos principales: el aprendizaje por experiencia directa, el aprendizaje por observación, el aprendizaje verbal o instruccional y el aprendizaje por feedback interpersonal. A continuación veremos en qué consisten brevemente los procesos mencionados, siguiendo a Monjas (2002) y Monjas y González (1995).

##### **a) Aprendizaje por observación**

Si una niña durante el recreo se dirige a dos compañeros que están jugando a la pelota y les dice que si puede jugar con ellos y le contestan que no y, además, la humillan (“no queremos que juegues con nosotros porque eres muy sosa jugando al balón”), es probable que a Rocío le cueste dirigirse a otros niños para pedirles que la dejen jugar. Si ella recibe a menudo negativas de este tipo, terminará inhibiéndose y evitando muchas de las situaciones interpersonales en las que tiene que hacer demandas a los demás.

##### **b) Aprendizaje por observación**

Aprendemos conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos. La teoría cognitiva social del aprendizaje defiende que muchos comportamientos se aprenden por observación de otras personas. Un niño observa que su hermano es castigado cuando utiliza un tono de voz desagradable para hacer peticiones; aprenderá a no emitir esa conducta. Sara observa que sus amigos elogian a su compañera de mesa porque imita la voz de su profesor, Sara tratará de imitar esa conducta. Los modelos a los que los niños se ven expuestos a lo largo de su desarrollo son muy variados y entre ellos están hermanos y hermanas, primos, vecinos, amigos, padres, profesores y adultos en general. También son de notable impacto los modelos simbólicos, entre los que destacan los de la televisión.

##### **c) Aprendizaje verbal o instruccional**

Según este mecanismo, el sujeto aprende a través de lo que se dice, a través del lenguaje hablado por medio de preguntas, instrucciones, explicaciones o sugerencias verbales. Es una forma no directa de aprendizaje. En el ámbito familiar, esta instrucción es informal. Un ejemplo es cuando los padres incitan al niño a bajar el tono de voz, a



pedir las cosas por favor o cuando le explican y le dan instrucciones directas de cómo afrontar la solución de un conflicto que tiene con una amiga. En el ámbito escolar esta instrucción suele ser sistemática y directa.

d) Aprendizaje por *feedback* interpersonal.

Es la explicitación por parte del observador de cómo ha sido nuestro comportamiento lo que ayuda a la corrección del mismo sin necesidad de ensayos. Consiste en la información por la que la persona con la que se interactúa, nos comunica su reacción ante nuestra conducta. Si un niño está pegando a otro y su madre pone cara de enfado, seguramente el niño cesará de hacer eso. Si estoy hablando con una amiga y se le empieza a abrir la boca, seguramente pensará que la estoy aburriendo. Así concebido, el *feedback* puede ser concebido como un reforzamiento social (o su ausencia) administrado contingentemente por la otra persona durante la interacción.

#### 4.3.4. Programas de entrenamiento de las habilidades sociales

El entrenamiento en habilidades sociales en el contexto escolar no ha recibido la adecuada atención hasta hace muy pocos años. Monjas (1996) advierte cómo en los últimos tiempos se ha incrementado la aplicación de programas de adquisición o entrenamiento de las habilidades sociales ya que, en un principio, su campo de aplicación se limitaba a intervenciones transitorias dedicadas exclusivamente a los sujetos que presentaban graves problemas o conductas desadaptadas.

En nuestro caso, no se pretende abordar el problema interviniendo exclusivamente sobre los alumnos que presentan algún déficit a la hora de relacionarse, sino desarrollar una intervención que contribuya a mejorar las habilidades sociales de los alumnos, y de la podrán beneficiarse todos los alumnos del centro educativo.

#### 4.3.5. Procedimiento de enseñanza

Para la enseñanza de los contenidos y las habilidades durante la fase de implementación del programa se seguirá la siguiente secuencia instruccional: instrucción verbal, diálogo y discusión, modelado, práctica, *feedback*, y refuerzo. Esta forma de organizar la actividad durante las sesiones, ha sido utilizado previamente en otros programas similares).

Tabla 30. Componentes del procedimiento de Enseñanza.

<b>Componentes del Procedimiento de Enseñanza</b>	
1.	Instrucción verbal, diálogo y discusión:
1.1.	Información conceptual
(1)	Explicación de la habilidad
(2)	Importancia y relevancia de la habilidad para el alumnado
(3)	Aplicación de la habilidad
1.2.	Componentes y pasos conductuales específicos de la habilidad
2.	Modelado
3.	Práctica
3.1.	Dramatizaciones
3.2.	Otras actividades



4. Feedback y Refuerzo (durante la práctica)
5. Tareas para casa

Adaptada de Monjas (1995)

Tal y como se refleja en la Tabla 30, lo que propone esta forma de proceder, en síntesis es:

1. Se presentará la habilidad a trabajar (información conceptual)
2. Instrucción verbal de los pasos conductuales que conforman la habilidad (componentes y pasos conductuales específicos)
3. Demostración de cómo se pone en juego la habilidad (modelado).
4. Provisión de oportunidades de ensayar y practicar bajo la supervisión del profesor (práctica).
5. Información de cómo ha sido la práctica (feedback por parte del profesor).
6. Reforzamiento por la ejecución adecuada (refuerzo).
7. Planificación de oportunidades para practicar la habilidad en situaciones nuevas y no supervisadas por el profesor (tareas para casa).

#### 4.4. DESARROLLO DE LA INNOVACIÓN

El programa de entrenamiento en habilidades sociales está compuesto por nueve sesiones que se desarrollarán durante las horas de tutoría.

##### 4.4.1. Plan de actividades

A continuación, se incluyen las actividades que forman parte del programa de intervención. Tal y como veremos en el siguiente apartado, se ha elaborado una guía para los tutores (Anexo 16) en la que se incluye la información necesaria para desarrollar cada sesión: las actividades, recursos y materiales de cada sesión, etc.

En las Tablas 31-36 se recoge la información de las actividades que conforman esta intervención: el objetivo específico de la sesión, la fuente de la actividad, los materiales necesarios y, por último, la información necesaria para desarrollar la actividad.

Tabla 31 Actividad 1.

<b>¿Dragón, ratón o ser humano auténtico?</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Diferenciar entre el estilo de comunicación pasivo, asertivo y agresivo.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Tarjetas para los grupos.
<b>DESARROLLO</b>	¿Ratón, dragón o ser humano auténtico? Se dividirá a los alumnos en equipos de 4 o 5 alumnos y se reparte una tarjeta a cada grupo. Los alumnos deberán representar una escena según el estilo comunicativo que les haya tocado y sus compañeros tratarán de adivinar de qué estilo se trata. Se podrán hacer varias rondas. Se les dará 5 minutos para que preparen la representación.

Tabla 32 Actividad 2.

<b>Identifica el estilo</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Diferenciar entre el estilo de comunicación pasivo, asertivo y agresivo.



<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Ficha con las características a identificar (Anexo 17).
<b>DESARROLLO</b>	Los alumnos realizarán la tarea de forma individual. Deberán indicar si las características se corresponden con los dragones, con los ratones o con los seres humanos auténticos.

Tabla 33 Actividad 3.

<b>“Tríos de escucha”</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Practicar las técnicas de escucha activa
<b>FUENTE</b>	Torrego (2005).
<b>MATERIALES</b>	Ficha de las técnicas de escucha activa (Anexo 18). Guión de Discusión (Anexo 19).
<b>DESARROLLO</b>	Se agrupan a los participantes en grupos de tres. Uno de los miembros habla de lo que quiera durante cinco minutos. Mientras, otro le escucha activamente utilizando las técnicas de escucha activa trabajadas en esta sesión. El tercer miembro actúa de observador, tomando notas de las intervenciones del que escucha. Cuando terminan, se hace una puesta en común según el guión que figura en el material. Después, los alumnos intercambiarán los roles y se repetirá el proceso dos veces más. Una vez que todos han rellenado las plantillas, se comparten en gran grupo las principales dificultades que han tenido los alumnos durante el transcurso de la actividad.

Tabla 34 Actividad 4.

<b>“Te escucho”</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Practicar las técnicas de escucha activa.
<b>FUENTE</b>	Torrego (2005).
<b>MATERIALES</b>	Ficha de las técnicas de escucha activa (Anexo 18). Plantilla para realizar la actividad (Anexo 20).
<b>DESARROLLO</b>	Se entrega a cada participante una copia de la plantilla de escucha activa y otra de las técnicas de escucha activa. El formador explica que cada situación de las que aparece en la plantilla es algo que nos dice alguien. Deberán rellenar todos los cuadros que sea posible. Una vez que todos han rellenado las plantillas, se comparten en gran grupo las principales dificultades que han tenido los alumnos al desarrollar la actividad.

Tabla 35. Actividad 5.

<b>Dramatización</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Practicar la técnica de los mensajes en 1ª persona y los mensajes sándwich.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Casos Prácticos (Anexo 21).
<b>DESARROLLO</b>	Se dividen los alumnos por parejas y se les presentan casos prácticos que deberán resolver, representándolos ante su compañero. Cada uno deberá resolver dos casos y deberá utilizar las dos técnicas, al menos, una vez. Al final del entrenamiento, el profesor recopilará y resaltaré aquellos aspectos que convenga destacar y, si fuera necesario, utilizará a parejas modelo para que realicen la ejecución delante de sus compañeros. También es necesario que se proporcione información a los alumnos (bien por parte del profesor, o bien por parte de los alumnos) de cómo ha sido su ejecución (feedback).

Tabla 36 Actividad 6.

<b>Transformando Frases asesinas</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Practicar la técnica de los mensajes en 1ª persona.



<b>FUENTE</b>	Adaptada de Lago, Muñiz y Presa (2003).
<b>MATERIALES</b>	Frases Asesinas (Anexo 22).
<b>DESARROLLO</b>	Se le hará entrega al alumnado del documento con las frases asesinas. Por parejas, o grupos de tres, deberán de intentar elaborar mensajes en primera persona para cada una de las frases. Una vez que los alumnos hayan transformado los mensajes, en gran grupo, se comentarán las dificultades que han tenido a la hora de realizar la actividad. El tutor también podrá realizar preguntas como: ¿soléis utilizar los mensajes en primera persona?, ¿qué ventajas e inconvenientes tiene cada uno de los mensajes?

Tabla 37 Actividad 7.

<b>Las 3 R</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Utilizar los mensajes sándwich para expresar resentimientos.
<b>FUENTE</b>	Adaptada de Blasco, Bueno, Navarro y Torregrosa (2002).
<b>MATERIALES</b>	Ficha de los mensajes en primera persona (Anexo 23). Ficha de los mensajes sándwich (Anexo 24). Plantilla para realizar la actividad (Anexo 25).
<b>DESARROLLO</b>	<p>El tutor o la tutora pide a los alumnos y las alumnas que doblen cuatro veces un folio con el fin de formar 4 columnas, y dará las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés en contacto más íntimo diariamente: padres/madres, novio/a, amigos/amigas, profesores/profesoras, etc.</li> <li>• En la segunda columna escribe 1 ó 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior. Puedes utilizar expresiones como: "Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes"; "estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso", etc.</li> <li>• En la tercera columna trata de escribir lo que deseas que realmente hagan aquellas personas hacia las que sientes un resentimiento. Procura ser claro y preciso, no divagues, intenta ir a lo que quieres pedirles. Así por ejemplo pueden aparecer expresiones como: "Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres"</li> <li>• La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia la cual los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Continuando con el ejemplo, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: "Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes".</li> <li>• En la quinta columna los alumnos deberán elaborar un mensaje sándwich, apoyándose en la información de los cuadros anteriores, en el que expresen su resentimiento hacia alguna persona.</li> </ul>

Tabla 38. Actividad 8.

<b>El semáforo</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Comprender que la ira se desarrolla de menos a más.
<b>FUENTE</b>	Adaptada de Bello y Crego (2003).
<b>MATERIALES</b>	Técnicas de autocontrol (Anexo 26). Plantilla de la actividad (Anexo 27). Fichas de análisis de los casos (Anexo 28).



<b>DESARROLLO</b>	<p>Primera parte: Tras explicar las técnicas de autocontrol se pedirá a los alumnos que lean la ficha individual y que rellenen la información que se les pido. Para ello tendrán que recordar la última vez que “su semáforo se puso en rojo”. En la ficha se les pregunta por lo que sucedió, las personas que estaban involucradas, cómo acabó y si hubo consecuencias.</p> <p>Segunda parte: Se formarán grupos de 4 o 5 alumnos. Los alumnos pondrán sus experiencias en común y con la información deberán rellenar la fichas de análisis de los casos, en la que deberán contestar a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿La persona estaba en rojo, amarillo o verde?</li> <li>• ¿Cambiaría la situación si la persona hubiera aplicado una de las técnicas de autocontrol que hemos visto?</li> <li>• ¿Qué creéis que hubiera pasado entonces?</li> </ul>
-------------------	---

Tabla 39. Actividad 9.

<b>Dramatización</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Poner en práctica las técnicas de autocontrol.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Materiales de la Actividad 8.
<b>DESARROLLO</b>	Cada grupo seleccionará uno de los casos que han analizado en la actividad 8 y lo representará delante de sus compañeros, proponiendo una solución al caso en la que se emplee alguna de las técnicas utilizadas durante la sesión. El tutor recopilará y resaltaré aquellos aspectos que convenga destacar y, si fuera necesario, utilizará de ejemplo la representación de alguno de los grupos.

Tabla 40 Actividad 10.

<b>Dramatización</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Poner en práctica los mensajes en primera persona, la técnica del sándwich y las formas de responder a las críticas según la forma y el contenido.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Cómo responder a las críticas de forma adecuada (Anexo 29). Plantilla para elaborar los casos (Anexo 30).
<b>DESARROLLO</b>	Los alumnos deberán elaborar por parejas, al menos una situación en la que utilicen el procedimiento trabajado para responder a las críticas según la forma y el contenido. El tutor recopilará y resaltaré aquellos aspectos que convenga destacar y, si fuera necesario, utilizará a parejas modelo para que realicen la ejecución delante de sus compañeros. También es necesario que se proporcione información a los alumnos (bien por parte del profesor, o bien por parte de los alumnos) de cómo ha sido su ejecución (feedback).

Tabla 41 Actividad 11.

<b>ACTIVIDAD 11</b>	
	<b>Los insultos</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Reflexionar sobre las situaciones en las que hacemos críticas u ofensas inadecuadas
<b>FUENTE</b>	Adaptada de la Unidad contra la violencia de género del Ayuntamiento de Sevilla (2009).
<b>MATERIALES</b>	Ficha para los alumnos (Anexo 31).



<b>DESARROLLO</b>	<p>Los alumnos rellenarán la ficha de forma individual pero la actividad se desarrollará de forma paralela en la pizarra. La actividad se estructura en las siguientes fases:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Se buscará una definición para insulto</li><li>2. Se preguntará por las situaciones recientes en las que los alumnos han presenciado algún insulto.</li><li>3. Los alumnos, en grupos de cuatro o cinco personas analizarán las respuestas obtenidas individualmente e intentarán contestar a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué una persona insulta a otra?</li><li>• ¿En qué tipo de circunstancias se insultan?</li><li>• ¿Qué podemos hacer si llegamos a insultar a otra persona?</li></ul></li></ol>
-------------------	--

Tabla 42 Actividad 12.

<b>Limpiándonos las gafas</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Transformar los pensamientos erróneos en pensamientos positivos.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Ficha para el alumnado (Anexo 32). Plantilla para realizar la actividad (Anexo 33).
<b>DESARROLLO</b>	Se hará entrega al alumnado del material necesario para el desarrollo de la actividad. Los alumnos tendrán que transformar los pensamientos erróneos en pensamientos positivos.

Tabla 43. Actividad 13.

<b>El rumor</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Mostrar las distorsiones que se producen en la comunicación.
<b>FUENTE</b>	Brunet y Negro (1993).
<b>MATERIALES</b>	Hoja con la historia (Anexo 34). Hojas de observación (Anexo 35).
<b>DESARROLLO</b>	<p>I. Preparación del ejercicio</p> <p>Se señala un grupo de 5 alumnos cada uno, que van a abandonar por un momento la clase. El tutor indicará previamente a este grupo cuál va a ser su tarea.</p> <p>El resto de la clase permanece en el aula. Se les hace entrega de un ejemplar de la hoja de observación y se les explica brevemente cómo realizar la tarea. Deben fijarse en cómo cada uno de los cinco miembros del grupo repiten con exactitud o deforman la historia que van a oír.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El profesor hace pasar a la clase al primer alumno. Le cuenta la historia del granjero; debe ser fiel y exacto: para ello, lo mejor es que se la lea tal cual.</li><li>2. Pasa luego el segundo. El primero le cuenta la historia a su vez. Luego, se sienta en la clase.</li><li>3. Pasa luego el tercero. El segundo le cuenta la historia.</li></ol> <p>Y así hasta que pasan los cinco. Los observadores toman calificación los detalles que se incluyen en la ficha según vayan interviniendo los distintos participantes para comprobar cómo se distorsiona la información.</p>

Tabla 44. Actividad 14.

<b>Dramatización</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Practicar las técnicas del banco de niebla y del disco rayado.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Casos prácticos (Anexo 36)
<b>DESARROLLO</b>	Los alumnos por parejas resolverán los casos que se presenten utilizando las técnicas del banco de niebla y del disco rayado. También podrán utilizar otro



tipo de técnicas aprendidas en sesiones anteriores.

Tabla 45. Actividad 15.

<b>ACTIVIDAD 15 Tengo derecho a decir "NO"</b>	
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>OBJETIVOS</b>	Reflexionar sobre el derecho a decir no.
<b>MATERIALES</b>	Plantilla para realizar la actividad (Anexo 37)
<b>TIEMPO APROXIMADO</b>	15 minutos
<b>DESARROLLO</b>	Se entregará a los alumnos el material necesario para el desarrollo de la actividad. El tutor leerá el caso que se presenta en voz alta y después los alumnos contestarán a las preguntas. Aunque los alumnos deberán rellenar la ficha de forma individual, se comentarán los principales aspectos en voz alta. En la ficha de la actividad, se les plantean a los alumnos algunas cuestiones que intentan que el alumnado reflexione sobre la necesidad de decir que no ante peticiones inadecuadas.

Tabla 46. Actividad 16.

<b>Mi lista de obligaciones</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Identificar sus obligaciones.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	Plantilla de la actividad (Anexo 38).
<b>DESARROLLO</b>	Se entregará a los alumnos el material necesario para el desarrollo de la actividad. El tutor comenzará preguntando al grupo qué son las obligaciones y para qué sirven. A partir de los comentarios el tutor anotará en la pizarra las ideas y conceptos importantes y los alumnos realizarán una lista con las principales obligaciones que creen que tienen en la actualidad.

Tabla 47. Actividad 17.

<b>La cadena de la empatía"</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Definir la empatía.
<b>FUENTE</b>	Elaboración propia.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Vídeo: La cadena de la empatía (Pérez, 2013).</li><li>➤ Proyector</li><li>➤ Post-it</li></ul>
<b>DESARROLLO</b>	Se repartirán post-it entre el alumnado y se proyectará el vídeo. A continuación los alumnos tendrán que definir qué es para ellos la empatía y apuntarla en los post-it. Posteriormente se comentarán las definiciones en gran grupo.

Tabla 48. Actividad 18.

<b>La rueda de la verdad</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Abrirse a los demás.
<b>FUENTE</b>	Jofré (2012).
<b>MATERIALES</b>	Ficha con las preguntas (Anexo 39).
<b>DESARROLLO</b>	Se indica a los alumnos que retiren las mesas y que formen un círculo grande y otro más pequeño dentro. A continuación, se reparte a cada alumno una serie de preguntas como, ¿si pudieras cambiar algo del mundo, qué sería? o ¿si



un genio te concediera tres deseos cuáles serían?

A continuación, una vez colocados en círculo y mirándose unos a otros, se les indica que con la pareja que tienen enfrente comiencen a preguntarse la primera de las cuestiones escritas. Una vez contestadas por ambos, se rota, y con el compañero que se tiene ahora delante, se contesta la segunda pregunta. Así sucesivamente hasta terminar todas las preguntas. (Para rotar todos a la vez, el profesor dará una palmada y dejará dos minutos para responder cada pregunta).

Para finalizar cada alumno/a (puesta en común) trata de responder a las preguntas en función de las respuestas que le hayan dado con la finalidad de comprobar lo diferentes que somos en cuanto a personalidad, intereses, vivencias, etc.

Tabla 49. Actividad 19.

<b>El circo de las mariposas</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Reflexionar sobre las capacidades, destrezas y valor que tiene cada persona.
<b>FUENTE</b>	(Aguado y Sánchez, 2012).
<b>MATERIALES</b>	Ficha con las preguntas para la reflexión (Anexo 40).
<b>DESARROLLO</b>	Visionado del corto “El circo de las mariposas” (Weigel, 2007). Posteriormente se dividirá la clase en grupos de 4 o 5 alumnos, y se les dará por escrito una serie de cuestiones que tendrán que responder. Al final, se realizará una puesta en común y una reflexión grupal.

Tabla 50. Actividad 20.

<b>Resolviendo problemas</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Identificar un método de resolución de problemas adecuado.
<b>FUENTE</b>	Adaptada de García, Lozano, Lozano, Llanos y Pedrosa (2011).
<b>MATERIALES</b>	Pasos para resolver problemas (Anexo 41). Plantilla para realizar la actividad (Anexo 42).
<b>DESARROLLO</b>	Los alumnos deberán resolver algún problema personal siguiendo el método de resolución de problemas propuesto.

Tabla 51. Actividad 21.

<b>Dinámica de despedida</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	Estimular positivamente a los miembros del grupo.
<b>FUENTE</b>	Profes en la Red (2010).
<b>MATERIALES</b>	Folios.
<b>DESARROLLO</b>	1-El animador hace una breve presentación: “Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos más preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían, quizás, un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo”. 4.- El animador invita a los participante a que escriba cada uno un mensaje de ese tipo a cada compañero de su subgrupo, mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a si mismo.. Los participantes pueden, si quieren, firmar. 5. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se da a cada uno sus mensajes. 6. Cuando todos hayan leído sus mensajes, se realiza una puesta en común con las reacciones de todos.





#### 4.4.2. Agentes implicados

A lo largo de las fases durante las que se desarrolla la innovación se involucra a los tutores, los profesores, los alumnos y el departamento de Orientación. El departamento de Orientación es el órgano principal, encargado del diseño, la coordinación de la puesta en práctica del programa y de la evaluación del mismo.

Los tutores son los encargados de implementar el programa. A ellos se destina una fase de formación, que será impartida por la orientadora del centro y que se destinará a dotarlos de las competencias necesarias para implementar el programa en el aula. También tendrán especial relevancia durante la fase de evaluación del programa, tal y como veremos más adelante.

Los alumnos son los beneficiarios directos de la acción educativa. Son los destinatarios principales del programa. A ellos hacen referencia los objetivos específicos y a ellos están destinadas la mayoría de las actividades. Por último, es necesario mencionar a las familias como beneficiarios indirectos de la acción.

#### 4.4.3. Materiales de apoyo y recursos

En la Tabla 52 se integran los recursos necesarios para el desarrollo de cada sesión. Por lo general, se trata de recursos necesarios para el desarrollo de alguna de las actividades. No obstante, durante algunas sesiones se utilizarán algunos recursos de apoyo como vídeos, cortometrajes, post-it, etc.

Además de estos recursos, se incluye una guía para los tutores en la que se ofrecen distintas indicaciones para el desarrollo de cada sesión y distintos materiales para realizar las actividades y otros que pretenden sintetizar las técnicas trabajadas de forma escrita.

Tabla 52. Recursos de las sesiones.

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo “La asertividad” (Focusingsvlogs, 2014)</li> <li>- Vídeo “El estilo asertivo” (Psicosocial, 2010)</li> <li>- Ficha de la actividad 2 (Anexo 17)</li> <li>- Lápices y bolígrafos</li> <li>- Proyector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de las técnicas de escucha activa (Anexo 18)</li> <li>- Guión de discusión (Anexo 19)</li> <li>- Plantilla de la actividad 4 (Anexo 20)</li> <li>- Lápices y bolígrafos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Casos para las dramatizaciones (Anexo 21)</li> <li>- Material para la actividad 6 (Anexo 22)</li> <li>- Lápices y bolígrafos</li> <li>- Mensajes en primera persona (Anexo 23)</li> <li>- Mensajes sándwich (Anexo 24)</li> <li>- Plantilla de la actividad 7 (Anexo 25)</li> </ul>
SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6



<ul style="list-style-type: none"><li>- Técnicas de autocontrol (Anexo 26)</li><li>- Plantilla de la actividad 8 (Anexo 27)</li><li>- Lápices y bolígrafos</li><li>- Proyector</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Técnicas de autocontrol (Anexo 26)</li><li>- Plantilla de la actividad 8 (Anexo 27)</li><li>- Lápices y bolígrafos</li><li>- Proyector</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El ser humano auténtico tiene las gafas limpias (Anexo 32)</li><li>- Plantilla para la actividad 12 (Anexo 33)</li><li>- Hoja con la historia para la actividad 13 (Anexo 34)</li><li>- Hoja de observación (Anexo 35)</li><li>- Lápices y bolígrafos</li></ul>
<b>SESIÓN 7</b>	<b>SESIÓN 8</b>	<b>SESIÓN 9</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Material para la actividad 14 (Anexo 36)</li><li>- Plantilla de la actividad 15 (Anexo 37)</li><li>- Plantilla de la actividad 16 (Anexo 38)</li><li>- Lápices y bolígrafos</li><li>- Proyector</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vídeo “La cadena de la empatía”: (Pérez, 2013)</li><li>- Ficha de preguntas de la actividad 18 (Anexo 39)</li><li>- El circo de las mariposas: (Weigel, 2007).</li><li>- Ficha de la actividad 19 (Anexo 40)</li><li>- Hojas, lápices y bolígrafos</li><li>- Proyector</li><li>- Post-it</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Los pasos para resolver un problema (Anexo 41)</li><li>- Plantilla de la actividad 20 (Anexo 42)</li><li>- Lápices y bolígrafos</li></ul>



#### 4.4.4. Fases

La puesta en marcha del programa implica la sucesión de fases, en las que el departamento de Orientación desarrolla distintas actividades:

En primer lugar, la evaluación inicial del clima de convivencia en las aulas, cuyos principales resultados se han expuesto en el apartado de “diagnóstico inicial”. Además, el departamento de Orientación se encargará de coordinar el desarrollo del programa, además de organizar la recogida de información necesaria para evaluar el mismo.

De cara a próximos cursos, se volverá aplicar el BULL-S (Cerezo, 2010) para comprobar si las relaciones entre los alumnos han mejorado y, en especial, cuantos alumnos siguen implicados en la dinámica bullying.

Por último, el departamento de Orientación se encargará de elaborar una memoria final, que surgirá como resultado de la evaluación y en la que se incluirán las correspondientes propuestas de mejora, a partir de las que se plantearán nuevas intervenciones con el alumnado del nivel.

En las siguientes páginas, describiremos brevemente cada una de las fases, a excepción de la fase de evaluación que se explica a lo largo del siguiente apartado.

##### a) Fase de diagnóstico

Durante la fase de diagnóstico se aplicó el cuestionario del BULL-S al conjunto del alumnado de 1º de la ESO. Los resultados mostraban que, además de existir alumnos víctimas y agresores en todas las aulas, un número importante de alumnos tenía dificultades para relacionarse, no formando grupos de afinidad con ninguno de sus compañeros.

Además de esta información, los tutores y los profesores de los grupos manifestaban un descontento general con el comportamiento de los alumnos y advertían un gran número de conflictos interpersonales entre los alumnos. Este último dato, además, era la principal causa del elevado número de castigos y amonestaciones que acumulaban los alumnos durante el curso.

De esta forma, se decidió diseñar un programa destinado a todos los alumnos de 1º de la ESO, a implementar durante las tutorías, en el que se trabajaran las habilidades sociales, con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales con el alumnado.

##### b) Fase de desarrollo del programa

Es la fase durante la que los tutores implementan el programa de entrenamiento de las habilidades sociales en el aula. Tal y como se indicaba anteriormente, se lleva a cabo durante las sesiones de tutoría y abarca un total de 9 sesiones.



El hilo conductor en torno al cual gira el desarrollo del programa es el “el ser humano auténtico”. De esta forma, en lugar de estilo agresivo, pasivo o asertivo se propone utilizar la metáfora de los dragones, ratones y seres humanos auténticos<sup>6</sup>. A continuación, se describirán brevemente las sesiones que forman el programa.

Sesión 1: ¿Cómo es un ser humano auténtico? En la primera sesión se presentarán a los alumnos los tres principales estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo de la mano de la metáfora de los dragones, ratones y los seres humanos auténticos y se realizarán las actividades 1 y 2. En el siguiente cuadro se incluye un resumen del procedimiento a seguir durante la sesión.

Sesión 2: Sabe escuchar. En la segunda sesión se presentarán a los alumnos distintas técnicas de escucha activa. Durante la misma, se utilizará el procedimiento explicado anteriormente para entrenar la habilidad social (instrucción verbal, diálogo y discusión). Las actividades que realizarán los estudiantes, en este caso, son “Te escucho” y “Tríos”.

Sesión 3: Expresa los sentimientos negativos de forma positiva. A lo largo de la sesión 3 se enseñará a los alumnos distintas técnicas que le permitirán expresar sus sentimientos y opiniones de una forma no ofensiva. Además del role-playing, se propone que el alumno realice la actividad “Frasas Asesinas” y las “3 R”.

Sesión 4: Aprende a Controlarse. En la sesión 4 los alumnos conocerán alguna técnicas de autocontrol y reflexionarán sobre su propio autocontrol. En las dramatizaciones también podrán aplicar las técnicas que han aprendido durante las sesiones.

Sesión 5: Responde a las críticas y ofensas de forma adecuada Durante la sesión 5 los alumnos seguirán poniendo en práctica técnicas tratadas en sesiones anteriores (los mensajes en primera persona y los mensajes sándwich) y aprenderán cómo responder a las críticas según la forma de éstas.

Sesión 6: Se limpia las gafas. En la sesión 6 los alumnos reflexionarán sobre las principales distorsiones cognitivas (las gafas) y de la comunicación.

Sesión 7: Defiende sus derechos y conoce sus obligaciones. En la sesión 7 los alumnos conocerán algunas técnicas que podrán utilizar para decir no. Además, en esta sesión se reflexionará sobre los derechos (el derecho a decir no) y también se hará una reflexión sobre “las obligaciones del ser humano auténtico”.

Sesión 8: Respeta a los demás La penúltima sesión intentará que los alumnos reflexionen sobre la necesidad de respetar a los demás, aún cuando son diferentes. Además, se propone una actividad para favorecer la cohesión grupal y el intercambio de información sobre uno mismo entre los alumnos.

Sesión 9: Aprende a Resolver sus Problemas. En la última sesión los alumnos aprenderán a resolver sus problemas utilizando un método en el que seguirán una serie de pasos que les permitirán establecer las causas y las consecuencias de las posibilidades de actuación ante cada situación problemática. El calendario propuesto el siguiente.

---

<sup>6</sup> García y Magaz (1998).

#### 4.5. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

En la evaluación de la innovación se tendrán en cuenta: por un lado, la evaluación de la satisfacción de los destinatarios con los aspectos estructurales de la misma y, por otro lado, el nivel alcance de los objetivos por parte de los alumnos.

Para la evaluación de la consecución de los objetivos (tanto el general como el específico) se han propuesto una serie de medidas e indicadores. Transcurridos varios cursos académicos, se volverá a aplicar la prueba BULL-S (Cerezo, 2010). Esta fase post-test tiene un objetivo doble: en primer lugar, se pretende comprobar qué cambios que han existido en las relaciones de afinidad de los alumnos y, por otro lado, comprobar la eficacia a largo plazo de las intervenciones que se realicen, en este sentido, con el mismo alumnado; entre las que se encontrará nuestro programa.

También se en cuenta el número y la frecuencia de amonestaciones y castigos de las que hayan sido objeto, para establecer las comparaciones pertinentes con los resultados de años anteriores. De este modo, los indicadores y medidas a tener en cuenta para la evaluación y seguimiento del objetivo general se han recogido en la Tabla 53.

Tabla 53. Indicadores y medidas del objetivo general.

<b>Objetivo general:</b> Mejorar las relaciones interpersonales entre el alumnado de 1º de ESO.	
<b>INDICADOR</b>	<b>MEDIDA</b>
Disminuye el número de amonestaciones y castigos	Registro de amonestaciones
<b>DIMENSIÓN 1: VARIABLES SOCIOMÉTRICAS</b>	
<b>INDICADOR</b>	<b>MEDIDA (BULL-S)</b>
Aumenta el número de alumnos populares	Ítem 1
Disminuye el número de alumnos aislados	Ítem 1
Disminuye el número de alumnos rechazados	Ítem 2
Disminuye el número de alumnos controvertidos	Ítem 2
Aumenta el número de alumnos sociables	Ítem 3
Aumenta el número de alumnos equilibrados	Ítem 3
Disminuye el número de alumnos no sociables	Ítem 3
El nivel de cohesión de los grupos aumenta	$\frac{\text{Número total de elecciones recíprocas}}{\text{Número posible de elecciones recíprocas}} \times 100$
<b>DIMENSIÓN 2: VARIABLES RELATIVAS AL BULLYING</b>	
<b>INDICADOR</b>	<b>MEDIDA</b>
Disminuye el número de alumnos implicados en las variables relativas a la dinámica bullying (fuerte, cobarde, agresor, víctima y manía)	ITEMS (5-10). Sujetos que son nominados por al menos el 25% de sus compañeros
<b>DIMENSIÓN 3: ASPECTOS SITUACIONALES</b>	
<b>INDICADOR</b>	<b>MEDIDA</b>
Existen cambios en las formas de las agresiones	ITEM 10.
Existen cambios en el lugar donde se producen las agresiones	ITEM 11
Disminuye la frecuencia de las agresiones entre los alumnos	ITEM 13

De esta manera, se efectuará un seguimiento del número de amonestaciones y castigos de los alumnos del nivel y de los posibles conflictos que puedan surgir entre los alumnos a través de las reuniones de coordinación de los tutores.



En el caso de los objetivos específicos, se evaluarán fundamentalmente a través de registros de observación y el análisis de las tareas realizadas a partir de los indicadores y criterios de evaluación que se incluyen en la Tabla 55.

Tabla 55. Indicadores, criterios y medidas de los objetivos específicos.

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA	INDICADOR	CRITERIO	MEDIDAS
1	Diferenciar entre los tres estilos comunicativos: asertivo, pasivo y agresivo.	El alumno diferencia entre los tres estilos comunicativos.	El alumno realiza correctamente las actividades de la sesión 1.	Registro de observación y análisis de las tareas
2	Poner en práctica técnicas de escucha activa.	El alumno pone en práctica las técnicas de escucha activa.	El alumno ejecuta las técnicas adecuadamente durante las dramatizaciones.	Registro de observación.
3	Expresar sentimientos y opiniones negativas utilizando la técnica de los mensajes en primera persona y la técnica de los mensajes sándwich.	El alumno expresa sentimientos y opiniones utilizando las técnicas.	El alumno ejecuta las técnicas adecuadamente durante las dramatizaciones	Registro de observación y análisis de las tareas.
4	Conocer distintas técnicas de autocontrol.	El alumno conoce diferentes técnicas de autocontrol.	El alumno ejecuta las técnicas adecuadamente durante las dramatizaciones y realiza correctamente las actividades.	Registro de observación y análisis de las tareas
5	Responder a las críticas de forma adecuada, según la forma y el contenido.	El alumno responde a las críticas de forma adecuada.	El alumno ejecuta correctamente el procedimiento durante la actividad 16.	Registro de observación y análisis de las tareas
6	Transformar pensamientos erróneos en pensamientos positivos.	El alumno transforma pensamientos erróneos o pensamientos positivos.	El alumno realiza adecuadamente la actividad 12.	Registro de observación y análisis de las tareas
7	Decir no utilizando la técnica del banco de niebla y la técnica del disco rayado.	El alumno sabe decir no utilizando las técnicas.	El alumno ejecuta las técnicas adecuadamente durante las dramatizaciones.	Registro de observación y análisis de las tareas
7	Identificar sus obligaciones.	El alumno identifica sus obligaciones.	El alumno realiza adecuadamente la actividad 16.	Registro de observación y análisis de las tareas
8	Definir la empatía.	El alumno define la empatía.	El alumno define adecuadamente la palabra.	Definición en los post-it
9	Resolver los problemas utilizando un método planificado	El alumno resuelve los problemas utilizando un método planificado.	El alumno realiza adecuadamente la actividad 20.	Análisis de la actividad.



Los aspectos estructurales del programa serán valorados tanto por los alumnos como por los profesores. Para ello, los alumnos realizarán una valoración de cada una de las sesiones al finalizar la misma través de un documento (Anexo 30) en el que deben puntuar de 1 a 10 cada una de las sesiones<sup>7</sup>. También existe un documento similar que deberán cumplimentar los tutores (Anexo 31).

Al finalizar, además, los tutores y los alumnos deberán cumplimentar los cuestionarios que se recogen en el Anexo 34 y el Anexo 33 respectivamente. A través de estos cuestionarios se intenta efectuar una valoración general del programa y de su adecuación a las características de los destinatarios. También se incluye algún ítem en el que se pregunta por la generalización de las técnicas y actividades o los cambios en los alumnos. Los tutores también valorarán el desarrollo de las actividades que se proponen a partir del documento que se incluye en el Anexo 32. Tal y como se indicaba anteriormente, los resultados de la evaluación serán recogidos en una memoria una vez que haya finalizado el programa.

En conclusión, la evaluación de los aspectos estructurales del programa de intervención se efectuará utilizando cuestionarios que se aplicarán a los alumnos y a los profesores. Además, se efectuará un seguimiento de la evolución de los alumnos a través de las reuniones semanales de coordinación tutorial y se volverá a evaluar las relaciones de afinidad y rechazo de los alumnos a través de las técnicas sociométricas durante los próximos cursos.

---

<sup>7</sup> Este documento será recogido por los tutores al finalizar el programa y será entregado a la orientadora del centro.



## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). *La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria*. Guía didáctica. Recuperado de [http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/guia\\_ESO-alimentacion2.pdf](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_ESO-alimentacion2.pdf)
- Aguado de la Obra, G. y Sánchez Márquez, I. (2012). *Recopilación de propuestas metodológicas de Educación para el desarrollo y la ciudadanía global*. Madrid: Intered.
- Álvarez Pérez, F. (2009). *Planificación del aprendizaje basado en proyectos* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VHYzNG8M9Yk>
- Amnistía Internacional España. (2009). *Amar no es delito* [archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?t=72&v=w6UosLs\\_M2M](https://www.youtube.com/watch?t=72&v=w6UosLs_M2M)
- Apoclam. (s.f.). *Cómo ayudar a los hijos en los estudios*. Recuperado el 1 de junio de 2015 de <http://www.familias.apoclam.org/como-ayudar-en-los-estudios.html>
- Araujo López I. (2005). *Manual de autocontrol* (material no publicado). Recuperado de <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>
- Arenas, A. (2012). Posiblemente los mejores blogs de Orientación Educativa. *Ideal en clase*. Recuperado de <http://en-clase.ideal.es/noticias/en-el-aula/1115-posiblemente-los-mejores-blogs-de-orientacion-educativa.html>
- Arribas, D., Cuetos, F., Rodríguez, B. Y Ruano, E. (2014). *PROLEC-R. Batería de evaluación de los Procesos lectores, revisada* (5.a edición). Madrid: TEA Ediciones.
- Bello Gómez, A. y Crego Díaz, A. (2003). *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Blasco Guiral, J.L., Bueno Ripoll, V., Navarro Domenichelli, R., Torregrosa Sauquillo, D. (2002). *Educación emocional*. Recuperado de <http://www.cece.gva.es/eva/docs/innovacion/edemocas.pdf>
- Brunet Gutiérrez, J.J., y Negro Failde, J.L., (1993). *Tutoría con adolescentes*. Madrid: Ediciones San Pío.
- Capofóns, A. y Silva, F. (1998). *Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente*. Madrid: TEA ediciones
- Castelo, A. y Pueyo, M.C. (1994). *El departamento de Orientación: Atención a la diversidad*. Madrid: Narcea Ediciones.





- Cerezo Ramírez, F. (2012). *Test Bull-S. Medida de la agresividad entre escolares* (Edición 2.2.). Bizkaia: Grupo Albor-COHS.
- Ciudad-Real, G. y Martínez, M. (s.f.). *Orientación Andújar*. Recuperado de <http://www.orientacionandujar.es/>
- Conde Flores, Silvia. (2010). *Construyo mi vida con paso seguro. Guía para alumnos de Secundaria*. México: Secretaría de Educación Pública. Disponible en: <http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/pdf/guias/guiaAlumSecu.pdf>
- Consejería de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *Rutas laborales*. Recuperado de <http://web.educastur.princast.es/proyectos/rutaslaborales/>
- Consejería de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *Educatur*. Recuperado de <http://www.educatur.es/>
- Consejería de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *Proyecto H.O.L.A.* Recuperado de <http://www.educatur.princast.es/fp/hola/>
- Consejería de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *Itinerarios Educativos Pasas*. Recuperado de <http://web.educastur.princast.es/proyectos/itepasas/index.php?web=it&id=20>
- Cuetos Vega, F., Ramos Sánchez, J.L. y Ruano Hernández, E. (2002). *PROESC. Batería de evaluación de los procesos de escritura*. (2ª edición). Madrid: TEA Ediciones.
- Cuevas, V. (2008). *Móntate tu blog*. Recuperado de <https://dameunblogporfavor.wordpress.com/>
- Cuevas Barbadillo, V.J. (2010). *Un blog para la orientación*. Material no publicado. Recuperado el 2 de junio de 2015 de <http://formacion.enlinea.educa.madrid.org/itic10/comunicaciones/unblogparalaoorientacion.pdf>
- Federación de Enseñanza CCOO (s.f.). Guía Didáctica *el amor y el sexo no son solo de un color*. Recuperado de [file:///Users/Barbariss/Downloads/El-amor-y-el-sexo-no-son-de-un-solo-color%20\(1\).pdf](file:///Users/Barbariss/Downloads/El-amor-y-el-sexo-no-son-de-un-solo-color%20(1).pdf)
- González López, P. (s.f.). *Orienta2*. Recuperado de <http://estaronorienta2.blogspot.com.es/>
- Del Mazo, A. (s.f.). *Orientapas*. Recuperado de <http://orientapas.blogspot.com.es/>
- Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias. BOE nº 246 de 22.10.2007.
- Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias. BOPA nº 299 de 29.12.2014.



- Departamento de Orientación (2010). *IES Jovellanos: Manual de técnicas de estudio* (material no publicado). Recuperado de <http://www.iesjovellanos.com/archivos/ManualTecnicasEstudio.pdf>
- Departamento de Orientación (s.f.). *Carmelitas La Bañeza: Técnicas de estudio para el trabajo personal* (material no publicado). Recuperado de: [http://www.carmelitaslabaneza.es/orientacion/Tecnicas\\_ESO.pdf](http://www.carmelitaslabaneza.es/orientacion/Tecnicas_ESO.pdf)
- Díaz-Aguado, M.J. (2003). Diez condiciones básicas para prevenir la violencia desde la adolescencia. *Revista de estudios de juventud*, 3 (62), 21-35.
- EducaciónTV. (2010). *Tutoría entre iguales* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=yo9Yblk9JjU>
- Fcusingsvlogs. (2014). *La asertividad* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dxwYkQTKqrk>
- Farré i Riba, A. y Marboa García, J. (2013). *Escalas para la evaluación del trastorno por déficit con hiperactividad*. Madrid: TEA Ediciones
- Fillat, M.J., Martínez, M.D., Onrubia, J. y Undina, M. (2004). *Criterios psicopedagógicos y recursos para atender la diversidad en secundaria*. Barcelona: Biblioteca de Aula y Arroyo.
- Galve, J.L., Martínez, R. y Yuste, C. (2002). *Batería de Aptitudes Diferenciales y Generales. BADyG. (3ª edición)*. Madrid: Editorial CEPE.
- García Cueto, E., Lozano Fernández, L.M., Lozano González, L., Llanos López, A. Y Pedrosa García, I. (2011). *Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E.)*. Salinas: Servicio de Alumnado, Participación y Orientación Educativa.
- García Guzmán, A., Ramírez Fernández, S., y Sánchez Núñez, C.A. (2011). *El éxito escolar, ¿cómo pueden contribuir las familias del alumnado?*. Recuperado de <https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/%C3%89xito%20Escolar%20-%20Web.pdf>
- García Pérez, M. y Magaz Lago, A. (1998). *Ratones, Dragones y Seres Humanos Auténticos*. Barakaldo: Grupo ALBOR.
- González, B. y Monjas, M. (1996). *Programa de enseñanza de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.
- González López, P. (2007). *Orienta2*. Recuperado de <http://estarorienta2.blogspot.com.es/>
- González Muñoz, M.L. (2013). *Aprendizaje orientado a proyectos: 6 sencillos pasos para aplicarlo en clase* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=14FDU7uzSLg>



- IES Ítaca. (2013). *La lectura compartida* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qfZXC8bAGtU>
- IES Ítaca. (2013). *Técnica de aprendizaje cooperativo. El folio giratorio* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-tR18rhORl8>
- IES Ítaca. (2013). *Técnica de aprendizaje cooperativo. Lápices al centro* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nmjELihLOM>
- IES Ítaca. (2013). *Técnicas 1-2-4 y cabezas numeradas* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=zBpfPHfEWdQ>
- IES Ítaca. (2013). *Técnica de aprendizaje cooperativo. El saco de las dudas* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=n4EC0MKj1xI>
- IES Ítaca. (2013). *Técnica de aprendizaje cooperativo. La mesa redonda* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=wj7luO8hzdk>
- Jofré, R. (2012). *Actividades de comunicación*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/99323102/ACTIVIDADES-comunicacion>
- Jou, B. (2009). Blogs, ¿para qué?. *Revista de didáctica de español como lengua extranjera*, 1(8), 2-8. Recuperado de [http://marcoele.com/descargas/b.jou\\_blosparaque.pdf](http://marcoele.com/descargas/b.jou_blosparaque.pdf)
- Lago, F., Muñiz, J. y Presa, I. (2003). *Educación socioafectiva en secundaria*. Madrid: CCS.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), BOE nº 238 de 04.04.1990.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), BOE nº 295 de 10.12.2013.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). BOE nº106 de 04.05.2006.
- List, V. (2014). *Aprendizaje basado en proyectos* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ahxDLOiR15Y>
- Machado Toro, B. A. (2011). *Aprendizaje basado en problemas ABP* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=hYM2ezpNp38>
- Mediaciones Sabana. (2012). *Aprendizaje cooperativo y colaborativo* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Hx0zJulZbpA>
- Métodos y estrategias de enseñanza. (2011). *Cómo utilizar el aprendizaje cooperativo para el aprendizaje de matemáticas y ciencias* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=j45SCWw4FB4>
- Métodos y estrategias de enseñanza. (2014). *Cómo crear una unidad de aprendizaje basado en problemas* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rM6GQzBdS1o>



- Ministerio de Educación y Ciencia. (s.f.). *Biblioteca de webquest*. Recuperado de <http://platea.pntic.mec.es/~erodri1/BIBLIOTECA.htm>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *Biblioteca de WebQuest del Ministerio de Educación*. Recuperado de <http://platea.pntic.mec.es/~erodri1/BIBLIOTECA.html>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *Web del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/portada-mecd/>
- Ministerio de Educación y Cultura (1996). *La evaluación psicopedagógica: modelo, orientaciones e instrumentos*. Madrid: Centro de Publicaciones de la Secretaría General Técnica.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Recuperado de <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>
- Monjas, M.I. y González, B. (2002). *Las habilidades sociales en el currículo*. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación.
- Monjas Casares, M.I. y González Moreno. (1995). *Las habilidades sociales en el currículo*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Muñoz de la Peña Castrillo, F. (s.f.). *Biblioteca de WebQuest de Aula21.net*. Recuperado de <http://www.aula21.net/tercera/listado.html>
- Muñoz de la Peña Castrillo, F. (s.f.). *Listado de bibliotecas webquest*. Recuperado de <http://www.aula21.net/tercera/listado.html>
- Navarro, F. (2010). *La botica del orientador*. Recuperado de <http://orientafer.blogspot.com.es/>
- Pérez, A. (2013). *La cadena de la empatía* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=q54y2m2j5k0>
- Pmediosuam. (2013). *Formación de tutores entre pares* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=g7idhB8sOko>
- Practicopedia. (2009). *Cómo hacer esquemas* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oUuYDP8u4y0&feature=youtu.be>
- Practicopedia. (2009). *Cómo hacer resúmenes* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gzFQ9f5Bdmg>
- Practicopedia. (2009). *Cómo estudiar* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BVJGrdihYl0>
- Profes en la Red. (2010). *Dinámica de despedida* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://profesenlared.blogspot.com.es/2010/11/dinamica-de-despedida.html>



- Proyecto Abriendo La Escuela. (2010). *Proyecto Clepsidra, matemáticas, abp, trabajo cooperativo y Tic* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-pF0Fmlxy14>
- Psicosocial (2010). *El estilo asertivo* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=QSvd5EliUQ8>
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. BOE nº3 de 03.01.2015.
- Rodríguez Cobos, E.M. (2009). La importancia de la educación en hábitos de vida saludables. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperado de [www.eumed.net/rev/cccss/05/emrc3.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/05/emrc3.htm)
- Ruiz Lázaro, P.J. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Recuperado de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf>
- Serrano Ordaz, R. (2014). *Aprendizaje basado en problemas* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KBdzFLYao-s>
- Servicios Aragón. (s.f.). *Historia del granjero*. Recuperado de [http://servicios.aragon.es/redo\\_docs/guias\\_ol/docs/historia\\_granjero.pdf](http://servicios.aragon.es/redo_docs/guias_ol/docs/historia_granjero.pdf)
- Silva, I. (2012). *Aprendizaje basado en problemas* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=2fpEUvqenqY>
- Torrego, J.C. (2005). *Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Madrid: Narcea.
- TVE-2. (2009). *TEI tutoría entre iguales* [archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=X1t9ZrJsF\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=X1t9ZrJsF_M)
- Unidad contra la violencia de género del Ayuntamiento de Sevilla. (s.f.). *Educación en igualdad. Cuadernillo de Prevención de la Violencia de Género en el Alumnado. Cuadernillo del profesorado*. Recuperado de <http://www.sevilla.org/ayuntamiento/areas/area-de-familia-asuntos-sociales-y-zonas-de-especial-actuacion/a-mujer/violencia-de-genero/educar-en-igualdad/cuadernillo-para-el-profesorado>
- Universidad Nacional de Educación a Distancia. (2006). *El aprendizaje cooperativo* [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://canal.uned.es/mmobj/index/id/12435>
- Weigel, J. (Director). *El circo de las mariposas* [archivo de vídeo]. Recuperado de <http://thebutterflycircus.com/>
- Weschler, D. (2005). *WISC IV Escala de inteligencia Weschler para niños*. Madrid: TEA Ediciones.



Wordpress. (s.f.). Portal de Wordpress en castellano. Recuperado de  
<https://es.wordpress.com/>



## ANEXOS



## ANEXO 1

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL DE LA ACTUACIÓN 4

(PROFESORES)

#### DATOS PERSONALES

Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
Edad: _____
Departamento: _____
Materia: _____
Cursos en los que impartes clase: _____

#### PRÁCTICA DOCENTE

En primer lugar, deberás responder a unas preguntas generales sobre algunos aspectos relacionados con la práctica docente.

1. ¿Qué objetivo crees que tiene la práctica docente?
<input type="checkbox"/> Dar a los alumnos una educación en valores y actitudes.
<input type="checkbox"/> Que el alumno supere los objetivos y contenidos curriculares propios de su curso o etapa.
<input type="checkbox"/> Ambos.
<input type="checkbox"/> Otros. Indicar debajo:

2. ¿Cómo trabajas con los alumnos en relación a la programación?
<input type="checkbox"/> Tomando como referencia lo programado
<input type="checkbox"/> De forma flexible
<input type="checkbox"/> Otros. Indicar debajo:





3. ¿Cómo trabajas, en general, con los alumnos?
<input type="checkbox"/> Basándome en focos de interés y de motivación
<input type="checkbox"/> Clases dinámicas y abiertas
<input type="checkbox"/> Trabajo en grupo
<input type="checkbox"/> Trabajo individual
<input type="checkbox"/> Explicación a la clase

4. ¿Utilizas el aula de informática con frecuencia?
<input type="checkbox"/> Sí
<input type="checkbox"/> No
<input type="checkbox"/> En caso negativo, indicar por qué:

5. ¿Has utilizado alguna vez los blogs o las webquest con los alumnos?
<input type="checkbox"/> Sí
<input type="checkbox"/> No
<input type="checkbox"/> En caso negativo, indicar por qué:

6. ¿Qué tipo de metodologías utilizas en clase?
<input type="checkbox"/> Metodología tradicional
<input type="checkbox"/> Metodologías activas. Indicar cuáles:

7. ¿Has participado antes en alguna acción formativa relacionada con nuevas metodologías o el uso de recursos digitales o la pizarra digital?
<input type="checkbox"/> Sí
<input type="checkbox"/> No
<input type="checkbox"/> En caso afirmativo, describir brevemente.



A continuación, debes rodear con un círculo en una de las puntuaciones situadas a la derecha según tu grado de conocimiento y manejo de las siguientes metodologías y recursos educativos. En la tabla situada debajo se especifica a qué criterio corresponde cada número.

1	Mal
2	Regular
3	Bien
4	Muy bien
5	Excelente

Descripción	Puntuación				
	1	2	3	4	5
1. Pizarra digital					
2. Blogs y webquest					
3. Aprendizaje cooperativo					
4. Aprendizaje colaborativo					
5. Tutorías entre iguales					
6. Aprendizaje basado en problemas					
7. Aprendizaje basado en proyectos					

Por último, valora tu interés en participar en acciones formativas relacionadas con cada una de las opciones que se presentan, representando 1 la peor puntuación y 5 la mayor puntuación.

Descripción	Puntuación
-------------	------------



<b>1. Pizarra digital</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2. Blogs y webquest</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3. Aprendizaje cooperativo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4. Aprendizaje colaborativo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5. Tutorías entre iguales</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6. Aprendizaje basado en problemas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>7. Aprendizaje basado en proyectos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Otros. Indicar:</b>					

Muchas gracias por tu participación.



## ANEXO 2

### Instrumento de valoración de la participación e implicación durante las sesiones

(DINAMIZADORES)

FECHA	PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN										OBSERVACIONES
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



## ANEXO 3

### Cuestionario final del taller de herramientas y recursos digitales

(PARTICIPANTES)

<b>Cuestionario final del taller</b>							
<b>Profesor/a:</b> _____							
<b>Departamento:</b> _____							
Marque con una (X) del 1 al 4 los siguientes ítems según el grado de acuerdo o desacuerdo, en base a 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (De acuerdo) y 4 ((Totalmente de acuerdo)				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Desarrollo de las sesiones</b>							
<b>1</b>	La metodología empleada durante las sesiones ha sido adecuada.						
<b>2</b>	Los dinamizadores conocían en profundidad los temas.						
<b>3</b>	Se han trabajado los temas en profundidad.						
<b>4</b>	Se ha fomentado la participación de los asistentes.						
<b>5</b>	Las sesiones estaban correctamente estructuradas.						
<b>6</b>	La combinación entre los contenidos teóricos y los prácticos ha sido adecuada.						
<b>7</b>	Los contenidos se han presentado siguiendo una estructura ordenada, clara y coherente.						
<b>Pertinencia y Adecuación</b>							
<b>8</b>	Los contenidos trabajados durante las sesiones me han resultado útiles.						
<b>9</b>	El aprendizaje adquirido es de aplicación práctica.						



10	Los contenidos y actividades desarrolladas me van a permitir desarrollar mejor mi trabajo.				
11	Se han ofrecido conocimientos relevantes para la práctica docente.				
11	La organización del taller ha sido adecuada.				
12	Las actividades realizadas permitían alcanzar los objetivos que se planteaban.				
13	Los recursos audiovisuales utilizados han sido interesantes.				
14	El material que se ha aportado en los talleres ha sido suficiente.				
15	En general, se han cumplido las expectativas que tenía en relación a la utilidad del programa.				
<b>Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje</b>					
16	El taller ha aumentado mi perspectiva sobre las posibilidades de las herramientas y recursos digitales.				
17	Me siento capacitado para utilizar la pizarra digital como apoyo durante mis explicaciones.				
18	He sido capaz de diseñar un blog que voy a poder utilizar en mi asignatura.				
19	Puedo diseñar actividades para mi asignatura que impliquen el uso de un blog.				
20	Conozco bibliotecas y bases de datos donde puedo encontrar webquest.				
21	Sé diseñar webquest y actividades que implican el uso de webquest.				
22	En general, aplicaré lo que he aprendido.				
<b>¿Te gustaría participar en otro taller similar sobre ésta u otra temática?</b> <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> No <b>Sugerencias sobre futuros temas que podrían ser tratados:</b>					



Observaciones/Recomendaciones:

Califica el taller con una puntuación del 1 al 10:



## ANEXO 4

### Cuestionario final del taller de metodologías activas

(PARTICIPANTES)

<b>Cuestionario final del taller</b>							
<b>Profesor/a:</b> _____							
<b>Departamento:</b> _____							
Marque con una (X) del 1 al 4 los siguientes ítems según el grado de acuerdo o desacuerdo, en base a 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (De acuerdo) y 4 ((Totalmente de acuerdo)				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Desarrollo de las sesiones</b>							
<b>1</b>	La metodología empleada durante las sesiones ha sido adecuada.						
<b>2</b>	Los dinamizadores conocían en profundidad los temas.						
<b>3</b>	Se han trabajado los temas en profundidad.						
<b>4</b>	Se ha fomentado la participación de los asistentes.						
<b>5</b>	Las sesiones estaban correctamente estructuradas.						
<b>6</b>	La combinación entre los contenidos teóricos y los prácticos ha sido adecuada.						
<b>7</b>	Los contenidos se han presentado siguiendo una estructura ordenada, clara y coherente.						
<b>Pertinencia y Adecuación</b>							
<b>8</b>	Los contenidos trabajados durante las sesiones me han resultado útiles.						
<b>9</b>	El aprendizaje adquirido es de aplicación práctica.						





10	Los contenidos y actividades desarrolladas me van a permitir desarrollar mejor mi trabajo.				
11	Se han ofrecido conocimientos relevantes para la práctica docente.				
11	La organización del taller ha sido adecuada.				
12	Las actividades realizadas permitían alcanzar los objetivos que se planteaban.				
13	Los recursos audiovisuales utilizados han sido interesantes.				
14	El material que se ha aportado en los talleres ha sido suficiente.				
15	En general, se han cumplido las expectativas que tenía en relación a la utilidad del programa.				
<b>Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje</b>					
16	El taller ha mejorado mi perspectiva sobre las posibilidades de las metodologías activas.				
17	Me siento capacitado para diseñar e implementar actividades que impliquen el uso del aprendizaje cooperativo.				
18	Me siento capacitado para diseñar e implementar actividades que impliquen el uso del aprendizaje basado en problemas.				
19	Me siento capacitado para diseñar e implementar actividades que impliquen el uso del aprendizaje por proyectos.				
20	Me siento capacitado para diseñar e implementar actividades que impliquen el uso de la tutoría entre iguales.				
21	En general, aplicaré lo que he aprendido.				
<p><b>¿Te gustaría participar en otro taller similar sobre ésta u otra temática?</b></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> Sí   <input type="checkbox"/> No</p> <p><b>Sugerencias sobre futuros temas que podrían ser tratados:</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>					



**Observaciones/Recomendaciones:**

---

---

---

**Califica el taller con una puntuación del 1 al 10:**

Muchas gracias por tu participación.



## ANEXO 5

### Cuestionario de evaluación de la metodología

(ALUMNADO)

A través de las siguientes preguntas, queremos conocer tu opinión sobre la forma de trabajar utilizada durante las últimas sesiones. Marca una cruz según sea verdadero (V) o falso (F).

	V	F
Utilizando esta forma de trabajar he aprendido más.		
Trabajando así, me ha sido más fácil implicarme en las tareas.		
He encontrado esta forma de trabajar más atractiva que otras		
Me gustaría realizar más actividades de este tipo.		
Trabajar así a menudo conseguiría favorecer mi motivación por aprender.		
En general, me ha gustado más esta forma de trabajar en clase.		

Muchas gracias por tu participación.



## ANEXO 6

### Material para la actividad “Planificamos nuestro estudio”

Adaptado de Departamento de Orientación (2010)

(ALUMNADO)

NOMBRE:

CURSO:

1. A continuación se invita a que reflexiones sobre tu sistema de estudio. Debes pensar en cómo organizas el trabajo en casa y rellenar los datos que se piden en el siguiente cuadro:

TAREAS	DESCRIPCIÓN DE TU TRABAJO
PREPARACIÓN PREVIA DE LA SESIÓN ¿Tenías todos los materiales que necesitabas preparados, el sitio y el ambiente de trabajo (ruido, luz, mesa de trabajo) eran apropiados, etc.?	
MOTIVACIÓN ¿Utilizaste algún medio para motivarte y centrarte en el trabajo, sin distracciones ni pérdidas de tiempo; tu estado físico (cansancio) y de ánimo (nervios, preocupaciones) eran los apropiados?	
PLAN DE TRABAJO ¿Te hiciste algún plan de trabajo: por dónde ibas a empezar, qué harías primero, cómo lo harías, te marcaste metas y tiempos, qué materiales ibas a necesitar, etc.?	
MÉTODO DE ESTUDIO ¿Utilizaste alguna técnica de estudio (subrayado, resumen, etc.);	



consultaste lo que no sabías, relacionaste lo que estabas aprendiendo con los contenidos que ya habías trabajado antes; anotaste las dudas para preguntarlas al día siguiente en clase?	
<b>REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS</b>	
¿Antes de hacerlo repasaste el tema; te aseguraste de terminarlos y de dejarlos bien presentados?	
<b>REFLEXIÓN FINAL</b> ¿Te aseguraste de haber aprendido el tema; repasaste lo que habías estudiado o los ejercicios que habías hecho, etc.?	

2. Partiendo de la descripción que has hecho reflexiona sobre los aspectos que podrías mejorar y que te asegurarían un mejor rendimiento y un trabajo más eficaz y escríbelos en la siguiente tabla:

TAREA	ASPECTOS QUE PUEDO MEJORAR
PREPARACIÓN PREVIA DE LA SESIÓN	
MOTIVACIÓN	
PLAN DE TRABAJO	
MÉTODO DE ESTUDIO	



REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS	
REFLEXIÓN FINAL	

3. Rellena el cuadro “Mi horario de ayer, hoy y mañana” con las horas que dedicaste a cada una de las siguientes actividades.

	Ayer	Hoy	Mañana
Clases particulares			
Estudio en casa			
Horas de tiempo libre			
Horas dedicadas a hacer deporte			
Horas de sueño			
Horas para otras tareas. Indicar cuáles:			

4. Ahora observa el cuadro y valora la distribución de horas: ¿Dedicas las suficientes horas al estudio?, ¿descansas lo suficiente?, ¿practicar algún deporte?, ¿podrías mejorar la distribución de tu tiempo? ¿cuál sería la distribución de horas ideal?. Rellena la siguiente tabla.

	Ayer	Hoy	Mañana
Clases			



particulares			
Estudio en casa			
Horas de tiempo libre			
Horas dedicadas a hacer deporte			
Horas de sueño			

5. Realiza una programación semanal de tus actividades. Escribe en color rojo las actividades extraescolares (deportes, clases particulares, etc.) en el día y hora correspondiente. Especifica las materias en las que te ocuparás en cada hora de estudio.

	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						



## ANEXO 7

### Material para la actividad “¿Comprendes perfectamente lo que lees?”

Extraído de Departamento de Orientación (s.f.)

(ALUMNADO)

Nombre:

Clase:

Tener una buena capacidad lectora es imprescindible para alcanzar un buen rendimiento en los estudios. Además, la lectura es el paso previo para manejar las técnicas de estudio que estudiaremos en las siguientes sesiones. Para corregir esta prueba de comprensión lo que haremos será corregir las respuestas entre todos y contrastar los resultados siguiendo las indicaciones que se presentan en la siguiente tabla:

ACIERTOS	COMPRENSIÓN
9-10	Muy buena
7-8	Buena
5-6	Normal
4-3	Baja
2-0	Muy baja





Hace mucho tiempo el Universo no era el mismo que hoy, tampoco el Sol ni su familia, los planetas, tenían el mismo tamaño. ¡No qué va! Con decirnos que el más grande de todos era Mercurio... Y además, los anillo que ahora tiene Saturno los poseía Mercurio sintiéndose tan orgulloso como un rey con corona nueva. ¡Ah, se me olvidaba!, por aquellos años Mercurio era el planeta que se hallaba más alejado del Sol; por eso, en cuanto éste se descuidaba un momento, el planeta mayor se echaba la corona hacia atrás y comenzaba a hacer de las suyas.

“¡Tú, Tierra!”, ordenaba, “trae una cerveza fresca”. Y Tierra agachaba la cabeza sin atreverse a desobedecerlo. “¡Urano, límpiame los zapatos!, pero no me manches los calcetines, ¡so guarro! Y el pobre Urano se agazapaba a sus pies y le dejaba el calzado más limpio que las cacerolas de mi abuela. “Ve por una bolsa de pipas, Plutón, pero que no sean saladas que luego me dan mucha sed”.

Y así, unos tras otros, todos los planetas tenían que satisfacer los caprichos del más enorme y tirano de los hermanos. Hasta que un día cansados ya del despotismo de Mercurio, Júpiter sugirió la maravillosa idea de decírselo al Sol, que para eso era el padre de todos, el más poderoso y el más fuerte. Pero el Sol estaba tan ocupado buscando la sombra que apenas si les prestó atención. “Eso es asunto vuestro”, dijo sudando, “Yo no puedo estar pendiente de todos. Bastante tengo con daros luz y calor”. Y diciendo esto continuó tras la sombra, dejando a los pobres planetas más asustados e indecisos que antes de haber hablado con él.

“Tenemos que hacer algo”, había dicho Neptuno aprovechando que estaban juntos y Mercurio se encontraba tan lejos que no podía oírles. “¿Qué podemos hacer?, preguntó Marte. “¡Tengo una idea!”, saltó Venus. “¡Qué la diga, que la diga, que la diga!”, corearon todos. “No hacer nada” “¿queeeee...? ¡Nos pegará! ¡Nos matará! ¡Como es el más gordo nos obligará a que hagamos lo que quiera!”, fueron diciendo unos y otros. “Es el más grande pero nosotros somos más. No podrá con todos”, afirmó Venus tranquilamente.

De este modo estuvieron deliberando rato tras rato hasta que llegaron a un acuerdo. No obedecer a Mercurio, al que, por cierto ya se le veía venir a lo lejos colocándose bien los anillos.



<b>Preguntas</b>	<b>V</b>	<b>F</b>
1. El título de la historia que has leído es “La historia del Universo”.		
2. Según la historia, los anillos los tenía Saturno.		
3. Saturno era el padre de todos los planetas.		
4. A Venus se le ocurrió una feliz idea para que Mercurio no fuese tan malo con ellos.		
5. Después de deliberar todos los planetas decidieron no obedecer más a Mercurio.		
6. Mercurio cuando los demás planetas le golpearon sacó una pistola y mató a dos de ellos.		
7. Llevaron a Mercurio junto al Sol para que limpiase todo el Universo.		
8. Los anillos pasaron a manos del Sol.		
9. Mercurio era el planeta más bueno y amable de todos.		
10. Ahora, los planetas viven en armonía sin que nadie moleste a nadie.		



## ANEXO 8

### Material para la actividad “Notas al margen”

Extraído de: Departamento de Orientación (s.f.)

(ALUMNADO)

	<p>El lobo de la India es considerado como uno de los antepasados del perro doméstico, pero esta sigue siendo una hipótesis. De cualquier forma se afirma que proviene de alguna especie de <u>lobo domesticado</u> por algún <u>pueblo primitivo</u> de <u>Asia</u>, desde donde se extendería hacia el resto del mundo con las migraciones. Ciertos indicios hacen suponer que entre los perros domésticos más antiguos se encuentran el perro pomerano, del que se han encontrado esqueletos en yacimientos prehistóricos, y el pastor alemán, utilizado para la caza por el hombre del Neolítico.</p>
	<p>Existen una gran <u>diversidad de razas caninas</u>, fruto unas veces de la selección del hombre, y otras de la casualidad. Como criterios de clasificación se utilizan el empleo que se les da, o sus aptitudes. Así nos encontramos, por ejemplo, con las razas de <u>guarda o defensa</u>, con el grupo de <u>perros pastor</u> y con la muy numerosa y variada camarilla de los <u>perros caza</u>. Entre los primeros sobresalen el mastín español, el de los Pirineos, el del Tibet o el perro San Bernardo. Al segundo grupo pertenecen el pastor de Alsacia (perro policía), inglés, “collie”, etc. Dentro de los cazadores están, por ejemplo, el podenco, el “pointer”, el “fox-terrier” o los “setter”.</p>



	<p>{ Ahora bien, todas estas excelentes cualidades de tan fiel amigo del hombre se vuelven en contra del mismo cuando es víctima de la <u>rabia</u> y además se la traspasan.</p>
	<p>{ Con su <u>inteligencia</u>, <u>mansedumbre</u> y <u>lealtad</u> ha sabido ganarse el aprecio y la estima del hombre. Entre sus principales características físicas resaltan sus <u>afilados dientes</u>, los sentidos del <u>olfato</u> y del <u>oído muy desarrollados</u> frente al de la <u>vista</u> que <u>apenas</u> es <u>aguda</u> y sus <u>fuertes patas</u>. De estas últimas hay que mencionar el hecho de que los dedos son los que soportan todo el peso ya que el perro no camina nunca sobre toda la planta, así como que posee unas <u>curvadas</u> y <u>gruesas uñas</u>. Además, tiene el cuerpo <u>recubierto de pelo</u> que varía según la raza, pero por mucha melena que un perro tenga presenta el curioso detalle de que nunca suda de forma corriente, sino que <u>para eliminar la humedad sobrante</u> del cuerpo, <u>saca</u> la <u>lengua</u> y <u>acelera</u> la <u>respiración</u>.</p>
	<p>{ Ahora bien, todas estas excelentes cualidades de tan fiel amigo del hombre se vuelven en contra del mismo cuando es víctima de la <u>rabia</u> y además se la traspasan.</p>
	<p>{ Los peligros de tal enfermedad se han visto reducidos enormemente por la <u>vacunación</u> de los <u>perros</u>.</p>
	<p>{ Entre sus alimentos principales están la <u>carne</u>, los <u>tubérculos</u>, <u>frutos</u> y las <u>legumbres</u>.</p>



Cuando nacen son chiquitines y débiles, duermen mucho y no ven absolutamente nada, hasta los nueve días no comienzan a abrir los ojos. En una camada hay normalmente cuatro o cinco, pudiendo haber más según la raza.



## ANEXO 9

### **Material para la actividad: “Probando el método de estudio”**

Extraído de Departamento de Orientación (2010).

(ALUMNADO)

NOMBRE:

CURSO:

I. Lee y subraya el siguiente texto:

#### **UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO**

Para estudiar cualquier tema lo primero que tendrás que hacer es una lectura general del mismo, con el objeto de formarte una idea global del tema, resolver las dudas que tengas, relacionarlos con los temas ya estudiados (y si lo necesitas repasar los temas anteriores).

El segundo paso será un “Estudio Detenido. Lecturas Comprensivas Repetidas” de cada uno de los apartados del tema, para primero comprender y después memorizar.

El mejor sistema es el siguiente: lee dos veces seguidas el apartado, cierra el libro y recítalo mentalmente, para comprobar si lo sabes; vuelve a abrir el libro y lee de nuevo el apartado fijándote en lo que no has aprendido bien; vuelve a recibir a comprobar sucesivamente hasta que lo sepas.

Tercer paso: Haz el subrayado de lo que acabas de estudiar.

Repite el segundo paso con cada apartado.

Cuando termines el estudio de todos los apartados, harás el esquema, el resumen o el cuadro sinóptico de toda la lección.

El penúltimo paso será hacer o repasar los ejercicios.

El último paso: Repasar el esquema o resumen.

Antes de hacer los ejercicios tienes que estudiar la lección y no consideres terminado tu estudio si no has hecho revisado los ejercicios.

II. Comprueba la utilidad de este método de estudio, para ello vas a estudiar este apartado siguiendo el método que te hemos propuesto.

### **¿CÓMO ENFRENTARSE A LAS PREGUNTAS DE UN EXAMEN?**



Estás delante de la hoja del examen. ¿Qué haces, por dónde empiezas? Tal vez estos consejos te serán útiles:

- Paso previo: Prepara con antelación tu material: lápices, bolígrafos, gomas, etc.
- Primero: Lee todas las preguntas del examen, hazte con una visión global del mismo, de su dificultad, del tiempo que te va a llevar, etc.
- Segundo: Haz un plan de trabajo, ¿en qué orden contestarás, cuánto tiempo puedes dedicar a cada pregunta, etc.? Empieza a contestar las preguntas más sencillas, es el camino más fácil para evitar los nervios iniciales.
- Tercero: Haz en una hoja aparte (o mentalmente) un esquema breve y lógico de la respuesta. Así asegurarás una buena exposición y evitarás olvidarte de datos importantes.
- Cuarto: Intenta evitar las divagaciones, se trata de aportar el máximo de información con el lenguaje más correcto, técnico y preciso posible y en el menor tiempo.
- Quinto: Esfuérate por presentar la hoja del examen limpia y ordenada. Deja espacios en blanco entre pregunta y pregunta, puede que luego necesites introducir algún dato nuevo.
- Sexto: Revisa, repasa antes de entregarlo.
- Séptimo: Comprueba tu ortografía, tu puntuación.

III. ¿Cómo te ha funcionado tu estudio con éste método?



## ANEXO 10

### Cuestionario de evaluación del taller de hábitos y técnicas de estudio

(ALUMNADO)

A través de las siguientes preguntas, queremos conocer tu opinión sobre el taller de hábitos y técnicas de estudio. Marca una cruz según sea verdadero (V) o falso (F).

	V	F
Los contenidos trabajados me han resultado interesantes		
Las actividades realizadas me han permitido aprender		
Los recursos utilizados (vídeos, aplicaciones móviles...) me han resultado atractivos y motivadores		
Aplicaré lo que he aprendido en un futuro		
Participar en estas sesiones me ha permitido saber qué aspectos de mi estudio debo mejorar		
En general, el taller me ha parecido interesante		

Pon nota al taller del 1 al 10: \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

---

---

---

---

¿Te gustaría participar en otro taller similar?, ¿qué contenidos te gustaría trabajar?

---

---

---

---





## ANEXO 11

### Cuestionario de evaluación de la charla-taller

(FAMILIAS)

<b>Cuestionario final del taller</b>							
<b>Sexo:</b> _____							
<b>Edad:</b> _____							
Marque con una (X) del 1 al 4 los siguientes ítems según el grado de acuerdo o desacuerdo, en base a 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (De acuerdo) y 4 ((Totalmente de acuerdo)				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA CHARLA-TALLER</b>							
<b>1</b>	Me ha gustado asistir a la charla-taller.						
<b>2</b>	La persona encargada de dar la charla e impartir el taller conocía en profundidad los temas.						
<b>3</b>	Se han trabajado los temas en profundidad.						
<b>4</b>	Los contenidos trabajados me han parecido interesantes y útiles.						
<b>5</b>	Los contenidos y actividades desarrolladas me van a permitir desempeñar mejor mi labor como padre/madre/tutor/tutora.						
<b>6</b>	He aprendido cosas que antes no sabía.						
<b>7</b>	Las actividades realizadas me han gustado.						
<b>8</b>	Los recursos audiovisuales utilizados han sido interesantes.						
<b>9</b>	El material que se ha aportado en los talleres resulta útil.						



10	En general, se han cumplido las expectativas que tenía en relación a la charla-taller.				
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>					
11	Haz una pequeña descripción de las condiciones idóneas para el estudio de tus hijos.				
12	Pon ejemplos de cómo favorecer la motivación de tus hijos hacia el estudio.				
13	Señala si crees que los siguientes tópicos son verdaderos o falsos: “por no ir un día a clase no pasa nada” “sólo hace falta estudiar cuando hay examen”, “es suficiente con que vaya a clases particulares” “los deberes ya los harán en clase, en casa tienen que descansar”,				
<b>¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?</b> _____ _____ _____					
<b>¿Te gustaría participar en otro taller similar sobre ésta u otra temática?</b> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No					
<b>Sugerencias sobre futuros temas que podrían ser tratados:</b> _____ _____ _____					
<b>Observaciones/Recomendaciones:</b> _____ _____ _____					



Califica la charla - taller con una puntuación del 1 al 10:

## ANEXO 12

### CUESTIONARIO FINAL DEL TALLER DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

(ALUMNADO)

A través de las siguientes preguntas, queremos conocer tu opinión sobre el taller. Marca una cruz según sea verdadero (V) o falso (F).

	V	F
Participar en este taller me ha permitido aprender cosas que no conocía		
Me han gustado las actividades realizadas		
La charla de los profesionales de los servicios de salud del conejo me ha parecido interesante		
Seguiré las recomendaciones e indicaciones que se han dado en este taller		
Participar en estas sesiones me ha permitido saber qué aspectos de mi alimentación tengo que mejorar		
Considero que cuidar mi alimentación es una actividad de obligado cumplimiento		
El taller ha cambiado mi percepción sobre el consumo de alcohol, tabaco o drogas		
Nunca probaré el alcohol, el tabaco o las drogas		
Practicaré deporte a diario		
En general, el taller me ha parecido interesante		

Realiza un plan diario de alimentación y hábitos saludables (desayuno-comida-merienda-cena):

---

---

---

---

Valora el taller del 1 al 10: \_\_\_\_\_



¿Te gustaría participar en otro taller similar?, ¿qué contenidos te gustaría trabajar?

---



---



---

## ANEXO 13

### Cuestionario de evaluación del taller de diversidad afectivo-sexual

(ALUMNADO)

las siguientes preguntas, queremos conocer tu opinión sobre el taller de hábitos y técnicas de estudio. Marca una cruz según sea verdadero (V) o falso (F).

	V	F
Los contenidos trabajados me han resultado interesantes		
He aprendido cosas nuevas que considero necesarias		
Las actividades realizadas me han gustado		
He participado activamente durante el taller		
Participar en estas sesiones ha cambiado mi percepción sobre las personas homosexuales y transexuales		
En general, el taller me ha parecido interesante		

Pon nota al taller del 1 al 10: \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

---



---



---

¿Te gustaría participar en otro taller similar?, ¿qué contenidos te gustaría trabajar?



## ANEXO 14

### Cuestionario de evaluación de la actividad de elaboración de un proyecto de vida

(ALUMNADO)

<b>Cuestionario final del taller</b>							
<b>Nombre y apellidos:</b> _____							
<b>Clase:</b> _____							
Marque con una (X) del 1 al 4 los siguientes ítems según el grado de acuerdo o desacuerdo, en base a 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (De acuerdo) y 4 ((Totalmente de acuerdo)				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Participar en el taller, me ha permitido:</b>							
<b>1</b>	Identificar mis metas a corto, medio y largo plazo						
<b>2</b>	Reflexionar sobre mi mismo.						
<b>3</b>	Ser consciente del perfil de intereses profesionales que más va conmigo.						
<b>4</b>	Conocer más acerca del campo profesional en el que quiero trabajar en un futuro.						
<b>5</b>	Identificar qué aspectos debo mejorar para desempeñar mejor mi futuro trabajo.						



### Evaluación del taller:

Los contenidos y actividades realizadas me han parecido útiles e interesantes.				
Me ha gustado utilizar el blog como herramienta de trabajo.				
Me ha gustado participar en esta actividad.				



## ANEXO 15

### Cuestionario de meta evaluación

1	<b>Totalmente en desacuerdo</b>
2	<b>Parcialmente en desacuerdo</b>
3	<b>De acuerdo</b>
4	<b>Parcialmente de acuerdo</b>
5	<b>Totalmente de acuerdo</b>

Establezca la importancia de cada aspecto, seleccionando con un círculo una de las puntuaciones situadas a la derecha según su criterio. En la tabla situada arriba se especifica a qué comentario corresponde cada número.

<b>1. El proceso de evaluación se ha podido llevar a la práctica tal y como estaba planificado.</b>	1	2	3	4	5
<b>2. En general, se ha podido verificar la consecución de los objetivos propuestos y formular propuestas de mejora</b>	1	2	3	4	5
<b>3. La información que se ha utilizado en la evaluación es válida y fiable</b>	1	2	3	4	5
<b>4. Se ha recurrido a técnicas variadas de recogida de información</b>	1	2	3	4	5
<b>5. Se ha obtenido información de distintas fuentes.</b>					
<b>6. Los instrumentos y medidas utilizados han sido adecuados.</b>	1	2	3	4	5
<b>7. Se han introducido cambios y mejoras durante el transcurso del programa gracias a la información obtenida a través de la evaluación:</b>	1	2	3	4	5
<b>8. En general, la valoración de la evaluación es:</b>	1	2	3	4	5



## ANEXO 16

### Programa de Entrenamiento de las Habilidades Sociales: Guía para los tutores

En las siguientes tablas se encuentra la información necesaria para el desarrollo de la sesión: los objetivos específicos de cada una de ellas, los contenidos y la secuencia de pasos necesaria para el desarrollo (orden de las actividades y de los recursos, etc.).

Tabla 1. Sesión 1.

<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diferenciar entre los estilos comunicativos.</li></ul> <b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estilo asertivo.</li><li>- Estilo pasivo.</li><li>- Estilo agresivo.</li></ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Explicación por parte del profesor de los estilos de comunicación: dragones (agresivos), ratones (pasivos) o seres humanos auténticos.	10
3. Recurso 1: Vídeo “La asertividad”. Duración 3:53.	3: 53
4. Recurso 2: Vídeo “ La asertividad”	6: 55
5. Actividad 1: ¿Dragón, ratón o ser humano auténtico?	20
6. Actividad 2: Test individual de las características de los estilos.	10

Tabla 2. Sesión 2.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poner en práctica técnicas de escucha activa.</li></ul> <b>CONTENIDOS:</b> <p>Mostrar interés. Clarificar. Parafrasear. Reflejar. Resumir.</p> <b>ACTIVIDADES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Te escucho</li><li>- Tríos de escucha</li></ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Explicación de las técnicas y entrega del Anexo 3	15
3. Tríos de escucha	20
4. Te escucho	15





Tabla 3. Sesión 3.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Expresar sentimientos negativos utilizando la técnica de los mensajes en primera persona y la técnica de los mensajes sándwich.</li></ul>	
<b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mensajes en primera persona</li><li>Técnica de los mensajes sándwich</li></ul>	
<b>ACTIVIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Dramatización</li><li>Transformando Frasea Asesinas</li><li>Las 3 R</li><li>-</li></ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Explicación de las técnicas y entrega de los anexos 8 y 9	15
3. Dramatización	15
4. Transformando frases asesinas	10
5. Las 3 R	25

Tabla 4. Sesión 4.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conocer técnicas de autocontrol</li></ul>	
<b>CONTENIDOS:</b> <p>Técnica de respiración profunda. Técnica del volumen fijo. Técnica de tiempo fuera. Irse. Auto verbalizaciones</p>	
<b>ACTIVIDADES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Dramatización</li><li>El semáforo</li></ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Explicación de las técnicas y entrega del Anexo 11	10
3. El semáforo	20
4. Dramatización	20

Tabla 5. Sesión 5.

<b>OBJETIVOS ESPECÍFICO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Responder a las críticas de forma adecuada</li></ul>
--



<ul style="list-style-type: none"><li>Reflexionar sobre las situaciones en las que hacemos críticas u ofensas inadecuadas</li></ul> <p><u>CONTENIDOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pasos conductuales para responder a las críticas según la forma y el contenido</li></ul> <p><u>ACTIVIDADES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dramatización</li><li>El insulto</li></ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Explicación de las técnicas y entrega del Anexo 14	10
3. Dramatización	20
4. El insulto	20

Tabla 6. Sesión 6.

<p><u>OBJETIVO ESPECÍFICO</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Transformar los pensamientos erróneos en pensamientos positivos</li></ul> <p><u>CONTENIDOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Distorsiones cognitivas</li></ul> <p><u>ACTIVIDADES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Limpiándonos las gafas</li><li>El rumor</li></ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Explicación de las técnicas y entrega del Anexo 17	10
3. Limpiándonos las gafas	15
4. El rumor	20

Tabla 7. Sesión 7.

<p><u>OBJETIVO ESPECÍFICO</u></p> <p>Decir no utilizando técnicas asertivas.</p> <p><u>CONTENIDOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Técnica del banco de niebla</li><li>Técnica del disco rayado</li></ul> <p><u>ACTIVIDADES:</u></p>	
--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dramatización</li> <li>- Tengo derecho a decir no</li> <li>- Mi lista de obligaciones</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Explicación por parte del profesor	
3. Presentación del recurso “Ejercicio para decir no. Técnica del banco de niebla”	1: 34
4. Presentación del recurso “Ejercicio para decir no. Técnica del disco rayado”	2:23
5. Dramatización	20
6. Tengo derecho a decir no	15
7. Mi lista de obligaciones	10

Tabla 8. Sesión 8.

<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICO</b> Reflexionar sobre las capacidades, destrezas y valor que tiene cada persona</p> <p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatía</li> <li>• Igualdad</li> <li>• Cohesión grupal</li> </ul> <p><b>ACTIVIDADES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Comentario del vídeo “La cadena de la empatía”</li> <li>- La rueda de la verdad</li> <li>- El circo de las mariposas</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>min</b>
1. Presentación de la sesión	5
2. Presentación del recurso “La cadena de la empatía”	3: 34
3. Comentario del vídeo	5-10
4. La rueda de la verdad	10-15
5. El circo de las mariposas	20

Tabla 9. Sesión 9.

<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICO</b> Resolver los problemas utilizando un método de resolución de problemas planificado</p> <p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Método de resolución de problemas</li> </ul>	
---	--



ACTIVIDADES:

- Resolviendo problemas
- Dinámica de despedida

DESARROLLO	min
6. Presentación de la sesión	5
7. Entrega a los alumnos del Anexo 26	3: 34
8. Resolviendo problemas	15
9. Dinámica de despedida	20



## ANEXO 17

### SESIÓN 1

#### (material para los alumnos)

#### **Actividad 2. ¿Dragón, ratón o ser humano auténtico?**

Nombre \_\_\_\_\_  
Nº \_\_\_\_\_

*¿A quién pertenecen las siguientes características?*

1. Evita actuar por miedo
2. Defiende sus derechos
3. Mira directamente a los ojos haciéndote sentir cómodo
4. Usa la intimidación
5. Hace lo que le dicen los demás
6. Asume sus responsabilidades
7. Habla con voz baja y temblorosa
8. Abusan de los más débiles e indefensos
9. Obligan a los demás a hacer lo que no quieren



10. Respeta los derechos de los demás
11. Muestran cara de enfado
12. Utiliza la violencia física
13. Se comunica de forma clara, directa y no ofensiva
14. Te mira con mirada desafiante
15. Insulta y critica
16. No dicen lo que piensan o sienten
17. Hablan con un volumen de voz muy elevado y deprisa
18. No se preocupa por los sentimientos de los demás



## ANEXO 18

# TÉCNICAS DE ESCUCHA ACTIVA

Documento adaptado de Torrego (2005)

(ALUMNOS)

TÉCNICAS	OBJETIVOS	PROCEDIMIENTO	EJEMPLOS
Mostrar interés	Favorecer que el otro hable	No estar en acuerdo ni en desacuerdo.	¿Puedes contarme más sobre esto?
Clarificar	Aclarar lo que ha dicho u obtener más información.	Preguntar. Pedir que aclaren algo que no has entendido.	¿Y qué paso después? ¿Desde cuándo estáis enfadadas?
Parfrasear	Demostrar que estamos comprendiendo lo que pasa.	Repetir las ideas y hechos básicos que nos han dicho	Entonces, lo que me estás diciendo es que....



Reflejar	Mostrar que se entienden los sentimientos.	Reflejar los sentimientos que habla.	“Te duele que te acuse de algo que no has ehcho”
Resumir	Juntar hechos e ideas importantes.	Repetir los hechos y las ideas principales.	Entonces, si te he entendido bien María a hablado mal de Saray y te ha echado las culpas a ti.





## ANEXO 19

### GUIÓN DE DISCUSIÓN

Adaptado de Torrego (2005)

(ALUMNOS)

#### Actividad 3. Tríos de escucha

Nombres: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Para la persona que observaba:

¿Qué técnicas de escucha activa ha utilizado? ¿Ha habido algún momento en el que se haya equivocado?

---

#### Para la persona que hablaba

¿Cómo te has sentido? ¿Te ha ayudado tu compañero a sentirte mejor mientras escuchaba?

#### Para la persona que escuchaba

¿Cómo te has sentido? ¿Qué te ha resultado más fácil? ¿Y más difícil? ¿Qué técnicas necesitas ensayar más?

---



## ANEXO 20

### ACTIVIDAD 4: PLANTILLA

Adaptado de: Torrego, J.C. (2005).

(ALUMNOS)

Reflejar	Te molesta que te haga repetir el ejercicio.  No entiendes por qué te hace repetir el ejercicio.		
Parafrasear	Entonces, te ha mandado repetir el ejercicio.		
Clarificar	¿Por qué te ha mandado repetir el ejercicio?		
Mostrar interés	José, ¿qué es lo que ha pasado?		



Situación	El profesor se ha enfadado con José porque le ha visto hablando. "Ese tío es tonto. ¿Por qué me hace repetir el ejercicio?"	La madre de Eva le ha dicho que no quiere que vaya con ciertas amistades. "Mi madre no para de repetirme que no salga con mis amigas. Estoy harta."	El tutor le echa la bronca injustamente a tu amiga. a clase. "No me parece normal cómo me ha reñido, siempre está igual."
-----------	---	---	---



## ANEXO 21

### ACTIVIDAD 5: CASOS PRÁCTICOS

Adaptado de Torrego, J.C. (2005).

- Tu madre siempre hace comentarios tuyos delante de sus amigos que no te gustan nada.
  - Un amigo/a te interrumpe constantemente mientras hablas
  - cuando estás con más gente para reírse de lo que dices, hacer comentarios hirientes. Decides hablar con él para que deje de comportarse así.
  - Cada vez que intervienes en clase, un grupo de compañeros se ríe y hacen gracias sobre tus comentarios, provocándote un gran malestar. Decides hablar con ellos para que cambien su comportamiento.
- 
- El otro día te cruzaste con un compañero de clase por la calle y no te saludó.
  - Un compañero siempre te interrumpe cuando intervienes en la clase.
  - Un compañero/a de clase cree que has hablado mal de ella a sus espaldas, y se ha enfadado contigo, diciendo cosas de ti a otras personas para ponerlas en tu contra. Quieres que sepa cómo te ha hecho sentir su comportamiento.



## ANEXO 22

### ACTIVIDAD 6: PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD

(ALUMNOS)

**Actividad 6.  
Transformando frases  
asesinas.**

Nombre: \_\_\_\_\_  
Nº \_\_\_\_\_

FRASE ASESINA	MENSAJE EN 1ª PERSONA
No se puede hablar contigo	
Te pasas el día repitiendo lo mismo	
Eres un/a fantasma	
¡Siempre me haces lo mismo!	
No tienes ni idea de lo que estás diciendo	
Mira, no te enrrolles	
Pareces tonto tío/a	
¿Por qué dijiste eso de mi, eh?	



No quiero que te acerques a mi	
Estás loco, hazlo tú si quieres	



## ANEXO 23

### LOS MENSAJES EN 1ª PERSONA

(ALUMNOS)

TÉCNICA: MENSAJES EN 1ª PERSONA
OBJETIVOS: Que la persona que recibe el mensaje entienda cómo nos sentimos
PROCEDIMIENTO
<ol style="list-style-type: none"><li>(1) Defino mis objetivos</li><li>(2) Describo mis sentimientos</li><li>(3) Los expreso con “mensajes yo” (yo me siento, yo creo, yo pienso...)</li><li>(4) Sugiero o pido cambios con “mensajes yo” (yo te ruego, yo te pido, yo quiero...)</li><li>(5) Elogio y agradezco la aceptación de la crítica</li></ol>
EJEMPLO
<p>Un compañero /a te interrumpe constantemente cuando hablas en clase.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) Defino mis objetivos: Quiero pedirle que cambie su comportamiento</li><li>(2) Describo mis sentimientos: Me enfada y me molesta</li><li>(3) Los expreso con mensajes yo: yo me siento enfadada y molesta</li><li>(4) Sugiero o pido cambios: Cada vez que me interrumpes en clase me haces sentir incómoda. Me gustaría que cambiases tu comportamiento.</li><li>(5) La verdad... Te agradecería mucho que no volvieras a hacerlo.</li></ol>



## ANEXO 24

### LOS MENSAJES SÁNDWICH

(ALUMNOS)

TÉCNICA: MENSAJES SÁNDWICH
OBJETIVOS: Que la persona que recibe el mensaje entienda cómo nos sentimos
PROCEDIMIENTO
(1) Primera rebanada de pan: Expresión de algo positivo o que fomente la empatía (2) Relleno: Aquí metemos el no, (también puede ser una crítica) y proporcionamos el argumento, sin demasiadas explicaciones. (3) Segunda rebanada de pan: empatía, refuerzo y positivo y agradecimiento. Expreso mis sentimientos con “mensajes yo” (yo me siento, yo creo, yo
EJEMPLO





Un compañero /a te invita a ir a tu casa pero tú prefieres quedarte en casa.

(1) Primera rebanada de pan: Te agradezco muchísimo que me invites a ir a tu casa.

(2) Relleno: Pero, la verdad, es que había pensado que me voy a quedar en casa.

(3) Segunda rebanada de pan: De todos modos, me gustaría mucho poder ir a tu casa otro día.

## ANEXO 25

### ACTIVIDAD 7 : PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD

(ALUMNOS)

**Actividad 7. La técnica de las 3 R.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_

NOMBRE	RESENTIMIENTO	REQUERIMIENTO	RECONOCIMIENTO	MENSAJE SÁNDWICH
Laura	No me saludó el otro día.	Me gustaría que no lo volviera a repetir.	Laura tenía cara de enfadada cuando nos cruzamos, a lo mejor le había pasado algo importante y por eso reaccionó así.	Laura, el otro día cuando nos cruzamos parecías enfadada. La verdad que no me gustó que no me



				saludaras. De todos modos, si te había pasado algo importante, lo entiendo.

## ANEXO 26

### TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Elaborado a partir de Araujo (2005)

(ALUMNOS)

#### TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

OBJETIVO: Relajarnos

#### PROCEDIMIENTO

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho
4. Repite el proceso anterior



### TÉCNICA DE VOLUMEN FIJO

**OBJETIVOS:** Disminuir la tensión de la situación

**PROCEDIMIENTO**

Cuando una persona está tensa tiende a subir el volumen de la voz. Ello provoca que cada vez que uno habla el otro sube más el volumen y acaban gritando los dos descomunadamente, sin escuchar ni ser escuchados.

En el momento de que te das cuenta de cómo está subiendo tu volumen debes bajarlo y quedarte estático en un volumen normal. Poco a poco la otra persona, inconscientemente y debido a que tú mantienes tu volumen fijo, pasará a iniciar un descenso de su volumen y lo igualará contigo.

### Técnica de tiempo fuera

**OBJETIVOS:** Evitar perder el control por completo

**PROCEDIMIENTO:**

En el momento que existe una situación tensa y tu cuerpo, tu pensamiento o tus actos te estén dando muestras de que vas a perder el control, sencillamente saldrás un momento del lugar donde estés.

Deberás buscar un modo de provocar el descenso de tu nerviosismo (otras alternativas de autocontrol, relajación, tus propios métodos,...).

Cuando notes que te has tranquilizado puedes volver a intentar resolver el conflicto.

### Irse

**OBJETIVOS:** Evitar males mayores

**PROCEDIMIENTO:** Si valoras que es demasiado alto tu estado de nerviosismo y que el intentar aclarar la situación en ese momento es casi imposible (por cómo se encuentra la otra persona, no es el lugar o el momento adecuado, la presencia de terceras personas, etc.) lo más acertado probablemente sea irse e intentarlo otro día, o quizás nunca, porque no valga la pena.

### Autoverbalizaciones

**OBJETIVOS:** Frenar tus pensamientos de tensión y poder controlar tus reacciones.

**PROCEDIMIENTO:** Las autoverbalizaciones son frases breves o palabras que nos decimos mentalmente

1. autoverbalizaciones tranquilizadoras:
  - calma



- no te metas en líos
- relájate
- no vale la pena
- ahora no lo voy a aclarar mejor me tranquilizo y luego lo hablamos
- respira y vete
- cuenta hasta diez

## 2. autoverbalizaciones de control

- soy capaz de controlarme
- no voy a dejar que esto me domine
- puedo manejar esta situación
- ve con orden, di una cosa cada vez
- mantén el volumen

Lo ideal es que encuentres tu palabra o frase, la que tú veas que realmente te frena, te tranquiliza, o te ayuda a controlarte.

## ANEXO 27

### ACTIVIDAD 8 : PLANTILLA

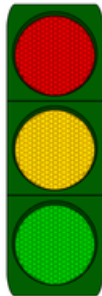
(ALUMNOS)

**Actividad 8. El semáforo.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_

Los ataques de mal humor no se desarrollan en dos segundos. No se pasa de la normalidad al total enfado, sino que éste sigue una progresión. Para poder detectar la escala del enfado, dividiremos el enfado en tres partes:



El verde indica que la situación es normal y que, por tanto, no estás enfadado.

El amarillo nos indica que tenemos que tener precaución. Los seres humanos auténticos intentan detener el enfado



en la zona amarilla para evitar que llegue a la zona de PELIGRO. ¿Recuerdas la última vez que llegaste a la zona roja?

¿Qué sucedió?	
Personas involucradas	
¿Cómo perdiste el control?	
¿Cómo acabó?	
¿Hubo consecuencias?	



--	--

## ANEXO 28

### ACTIVIDAD 8: FICHA DE ANÁLISIS DE LOS CASOS

(ALUMNOS)

	La persona estaba en rojo, amarillo o verde?	¿Podría haber aplicado el protagonista alguna de las técnicas de autocontrol que hemos visto? ¿Cuál/cuáles?	¿Qué creéis que hubiera pasado entonces?
CASO 1			
CASO 2			
CASO 3			
CASO 4			



--	--	--	--

## ANEXO 29

# CÓMO RESPONDER A LAS CRÍTICAS SEGÚN LA FORMA Y EL CONTENIDO

(ALUMNOS)

Pasos para recibir y responder a las críticas.

<b>Aceptar críticas apropiadas en el contenido y en forma</b>	<b>Aceptar críticas apropiadas por el contenido pero inapropiadas por la forma</b>	<b>Responder a críticas improcedentes en la forma y confusas en el contenido</b>	<b>No aceptar críticas inapropiadas e injustas</b>
---	--	--	--





<ol style="list-style-type: none"><li>1. Escuchar</li><li>2. Acuerdo total</li><li>3. Recompensar</li><li>4. Compromiso de rectificar o pedir alternativas</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Escuchar</li><li>2. Acuerdo total</li><li>3. Recompensar</li><li>4. Compromiso de rectificar</li><li>5. Expresar sentimientos Sugerir cambios</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Escuchar</li><li>2. Pedir aclaración</li><li>3. Recompensar aclaración</li><li>4. Mostrar acuerdo</li><li>5. Recompensar</li><li>6. Compromiso de rectificar</li><li>7. Expresar sentimientos</li><li>8. Negar asertivamente imputaciones no adecuadas</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Escuchar</li><li>2. Negar asertivamente</li><li>3. Expresar sentimientos</li><li>4. Pedir o sugerir cambios</li></ol>
--	--	---	--

## ANEXO 30

### ACTIVIDAD 10 : PLANTILLA

(ALUMNOS)

#### Actividad 10. Formular críticas.

Nombre: \_\_\_\_\_  
Nº \_\_\_\_\_

CASO 1: Cuando la crítica que nos hacen es apropiada en contenido y en forma, debemos aceptarla:



*CASO 2: Cuando la crítica es procedente en el contenido pero no en la forma y uno decide aceptarla:*

*CASO 3: Cuando la crítica es improcedente en la forma y confusa en el contenido y posteriormente uno decide aceptarla.*

*CASO 4: Cuando la crítica es inapropiada e injusta y uno decide no aceptarla.*



## ANEXO 31

### ACTIVIDAD 11 : LOS INSULTOS

(ALUMNOS)

**Actividad 11. El insulto.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_

**INSULTO.**

Un insulto es una expresión que duele o enfada cuando te la dicen. Los insultos humillan a las personas. Los insultos representan violencia verbal.

Piensa en una situación en la que se hayan producido insultos en tu entorno.

1. Explica cuál fue la situación
  
2. ¿Cómo es la forma de ser de la persona que insultaba? ¿Dragón, ratón o ser humano auténtico?
  
3. ¿Qué carácter o forma de ser tenía la víctima? ¿Dragón, ratón o ser humano auténtico?



Escribe una lista de insultos que oyes habitualmente en tu entorno. ¿Los dirías tú a alguien? ¿En qué casos?

### **Reflexionamos en grupo**

- ¿Por qué crees que una persona insulta a otra?
- ¿En qué circunstancias se insultan dos personas en la vida normal?
- ¿Se puede insultar sin querer?
- ¿Qué hay que hacer en caso de que llegues a insultar a una persona?
- ¿Cómo se comportan las personas que insultan: como ratas, dragones o seres humanos auténticos?

**NADIE TIENE DERECHO A INSULTAR.**



## ANEXO 32

### SESIÓN 6: EL SER HUMANO AUTÉNTICO TIENE LAS GAFAS LIMPIAS

Material elaborado a partir de Ruiz (2004)

(ALUMNOS)

GAFAS	DEFINICIÓN	PENSAMIENTOS TÍPICOS
GENERALISTAS	Sacar conclusiones generales a través de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo... Siempre... Nadie...
DE DISTORSIÓN	Hacer afirmaciones simples que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
NEGRAS	Fijarse sólo en lo negativo.	Esto está mal. Y esto.. y esto otro.
DE EXTREMOS	Ver las	Soy



	cosas o completament e negras o completament e blancas.	totalmente.. Es totalmente...
AUTOCULPADORAS	Sentirse culpable de todo.	Lo tenía que haber evitado. Siempre lo estropeo todo.
EGOCÉNTRICAS	Sentir que lo que sucede siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mi. Lo ha dicho por mi.
CONTROLADORAS	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo.. Aprobaré sin estudiar...
DESCONTROLADAS	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada.. Que sea lo que dios quiera..
DE SENTIMIENTOS LOS	Usar sentimientos ,prejuicios,	No me cae bien, luego lo hace mal...



	simpatías y antipatías para valorar la realidad.	Es guay, luego lo hace bien.
--	--	------------------------------

## ¿Cómo vencerlos?

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.







compañera a venir a mi casa y me ha dicho que no. Nadie quiere saber nada de mi.		
Sergio se estaba riendo cuando pasé por delante. Seguro que se reía de mi.		
A nadie le cae bien Carlos.		
Estefanía me cae fatal y, además, no hace nada bien.		
Soy demasiado chapucero y por eso suspendo Plástica.		
Si se quiere enfadar que se enfade, no puedo hacer nada.		
Si me pongo a estudiar hoy por la noche, apruebo el examen de mañana.		



## **ANEXO 34**

### **ACTIVIDAD 13 : HISTORIA DEL GRANJERO<sup>8</sup>**

(PROFESOR)

---

<sup>8</sup> Imagen recuperada de:

[http://servicios.aragon.es/redo\\_docs/guias\\_ol/docs/historia\\_granjero.pdf](http://servicios.aragon.es/redo_docs/guias_ol/docs/historia_granjero.pdf)

Un granjero en el oeste de Extremadura colocó un tejado delgado sobre su granero. Poco después un viento huracanado lo hizo volar y cuando el granjero lo encontró a veinte kilómetros, estaba doblado y encogido con imposible reparación.



Un amigo y un abogado le indicaron que la Compañía Ford de Automóviles le pagaría un

buen precio por la chatarra y el granjero decidió enviar el tejado a la Compañía para ver cuánto podría sacar de él. Lo embaló en una gran caja de madera y lo envió a Avilés, Asturias, poniendo claramente el remite para que la Compañía Ford supiera dónde enviar el cheque.

Pasadas doce semanas, el granjero no había oído nada de la Compañía Ford. Finalmente cuando estaba a punto de escribirles para averiguar lo que pasaba, recibió un sobre de ellos. Decía así: «No sabemos qué chocó contra su coche pero lo tendremos arreglado para el quince del siguiente mes».



## ANEXO 35

### ACTIVIDAD 13 – HISTORIA DEL GRANJERO

Brunet y Negro (1993)

(ALUMNOS OBSERVADORES)

#### Actividad 13. Hoja de observación.

<b>CALIFICACIÓN:</b> Detalle correcto y completo (+) Detalle incorrecto (-) Detalle incompleto (+/-)
---

HISTORIA ORIGINAL	VERSIÓN				
Detalle	1	2	3	4	5
Granjero					
Oeste de Extremadura					
Tejado delgado sobre su granero					
Viento huracanado hizo volar					
Veinte kilómetros					
Doblado y encogido					
Amigo y abogado					
Enviar el tejado					
Compañía Ford					
Buen precio					
Enviar el cheque					
Pasadas 12 semanas					
A punto de escribirles					
Remite					
Avilés					
Cuánto podría sacar por el					
Gran caja de madera					
Recibió un sobre					
Chocó contra su coche					



Quince del siguiente mes					
-----------------------------	--	--	--	--	--

## ANEXO 36

### ACTIVIDAD 14: CASOS PRÁCTICOS

- Tu madre siempre hace comentarios tuyos delante de sus amigas que no te gustan nada y te gustaría que cambiara su comportamiento.
- Alguien te interrumpe constantemente mientras hablas cuando estás con más gente para reírse de lo que dices y hacer comentarios que te hieren. Decides hablar con él para que deje de comportarse así.
- Cada vez que intervienes en clase, un grupo de compañeros se ríe y hacen gracias sobre tus comentarios, provocándote un gran malestar. Decides hablar con ellos para que cambien su comportamiento.
- Te piden los deberes para copiarlos, pero tú no quieres dejarlos

- 
- Un amigo quiere que le acompañes el fin de semana a la casa de su pueblo pero tú prefieres quedarte en casa.
  - Alguien me pide algo prestado y no quiero dejarlo porque es nuevo.
  - Te ofrecen probar la bebida y el tabaco, pero tú no quieres.
  - Un amigo te pide que guardes un móvil que ha robado en el



instituto para que no le pillen.

- Un compañero/a de clase te pide que os saltéis la clase juntos.



## ANEXO 37

(ALUMNADO)

### Actividad 15. Tengo derecho a decir no.

Nombre: \_\_\_\_\_  
Nº \_\_\_\_\_

Ramsés es un adolescente al que le gusta comportarse bien. Pero también quiere que sus amigos estén agusto con él y que los demás le quieran. Por eso, cuando en su pandilla decide robar un móvil en el instituto, aunque no quiere ni le gusta hacerlo, participa. Así piensa que van a seguir siendo sus amigos y todo va a estar bien.

Al final, acaban descubriendo quién robó el móvil y Carlos y sus amigos son expulsados del instituto. Para colmo, algunos de sus amigos se han enfadado con él porque hay rumores de que se ha chivado, y aunque Carlos le ha repetido mil veces que no ha sido, no le creen.

1. ¿Qué te parece esta historia?
2. ¿Qué debería de hacer Ramsés con sus amigos?
3. Si tú fueras Ramsés, ¿qué hubieras hecho?
4. ¿Qué creéis que hubiera pasado si Ramsés no hubiera participado en el robo?



## ANEXO 38

(ALUMNADO)

### Actividad 16. Mi lista de obligaciones.

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_

## LAS OBLIGACIONES DE UN SER HUMANO AUTÉNTICO





## ANEXO 39

### ACTIVIDAD 18

Preguntas extraídas de Del Mazo (s.f.)

(ALUMNADO)

- *Ponte un adjetivo que comience por la misma letra que tu nombre.*
- *Si tuvieras que cambiarte el nombre, ¿cuál escogerías? ¿Por qué?*
- *¿Quién es tu héroe favorito? ¿Por qué? ¿Y tu heroína? ¿Por qué?*
- *¿Quién es la persona que más ha influido en tu vida y por qué?*
- *¿Qué recuerdas de cuando tenías 4 años?*
- *Las mejores vacaciones que has pasado han sido...*
- *Si te concedieran la posibilidad de estar hablando con una persona famosa a tu elección ¿a quién elegirías?*
- *Di una cosa que te haga feliz.*
- *¿Cuál es tu programa favorito de la tele? ¿Y tu grupo musical o cantante favorito?*
- *Si tuvieras que llevarte a una isla desierta solo tres cosas ¿qué te llevarías?*
- *Di uno o varios hobbies que tienes o practicas*
- *Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar de la tierra que quisieras, donde irías? ¿Por qué?*
- *Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.*
- *¿Quién es tu mejor amigo/a?*
- *¿Qué te gustaría ser de mayor?*
- *Si pudieras convertirte en un animal, ¿en qué animal te convertirías? ¿Por qué?*
- *Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿Qué cambiarías?*
- *¿Cuál es la época de tu vida que recuerdas con más alegría? ¿Y con más tristeza?*
- *Si un genio te concediera tres deseos, ¿Qué le pedirías?*



## ANEXO 40

### ACTIVIDAD 19 : PLANTILLA EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS

Aguado y Sánchez (2012)

(ALUMNADO)

1. Anota las frases que te vayan llamando la atención. Después piensa en qué te hacen sentir.
2. Más allá del Circo de Rarezas:
  - ¿Qué palabras usa el presentador para presentar a las personas del Show de rarezas y curiosidades?
  - ¿Qué actitud tiene el público al ver esto?, ¿y al ver a Will?
  - ¿En qué momentos de tu vida has tenido una actitud o mirada similar?
  - ¿Cómo se sentía Will?
  - ¿En qué momentos de tu vida te has sentido así?
3. El Circo de las Mariposas:
  - ¿Qué palabras utiliza el Sr. Méndez para presentar a los/as actores/as?
  - ¿Cuál de los personajes del circo, de los que has conocido su pasado y presente, te ha llamado más la atención y por qué?
  - ¿Cómo tratan los primeros días los miembros del circo a Will?
  - ¿Qué siente Will cuando descubre que puede atravesar un tronco y que puede nadar?
  - ¿Qué valores y sentimientos puedes ver entre las personas del circo?
  - ¿Se comportan como ratas, como dragones o como seres humanos auténticos?
  - ¿Cómo trata el público a Will?
  - ¿Qué le ha aportado Will al niño de las muletas?
  - ¿Cómo se siente Will en el Circo y por qué?
  - La oruga se convierte en mariposa, ¿qué significado tiene en el circo?
  - ¿Por qué crees que se llama “El Circo de las Mariposas”?
  - De las distintas fases que vive una oruga hasta llegar a mariposa, ¿con cuál te identificas?



## ANEXO 41

### LOS PASOS PARA RESOLVER UN PROBLEMA

Material elaborado a partir de García, Llanos, Lozano, Lozano y Pedrosa (2011)

(ALUMNADO)

A la hora de enfrentarnos a un problema, es bueno que nos planteemos alguna de las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué es un problema para mí?
- ¿Quiénes están implicados en este problema?, ¿Quién es el responsable de este problema?
- ¿Pienso en cosas negativas o tengo sentimientos negativos?
- ¿Cuándo empezó este problema? ¿Por qué ocurre?

Para resolverlo, los seres humanos auténticos suelen seguir los siguientes pasos. Para acordarte puedes quedarte con la siguiente palabra: POCAER. El resto vendrá solo.

**P**roblema

**O**bjetivos

**C**aminos



**A**divino consecuencias

**E**lijo

**R**ealizo

Ejemplo:

¿Cuál es el problema que tengo?

Un compañero lleva varios días seguidos insultándome en el patio y por los pasillos del colegio.

Objetivos: ¿Qué es lo que quiero lograr?

– Que deje de insultarme cuando me ve.

Camino: ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?

1. Hablar con él y pedirle que cambie
2. Decírselo a un profesor y/o al jefe de estudios o director.

Adivino consecuencias: ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?

	CAMINO 1	CAMINO 2
VENTAJAS	Me quedaré más	Recibirá su merecido



	tranquilo.	
DESVENTAJAS	Corro el riesgo de que me insulte o se ría de mi.	Quedaré delante de todos como un chivato.

Elijo: ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir?

La mejor opción es la opción 1, si no funciona pasaré al segundo plan.

Realizo y refuerzo: ¿Cómo la llevo a cabo?

La próxima vez que lo vea y me insulte, le pediré de una forma asertiva que cambie su comportamiento.

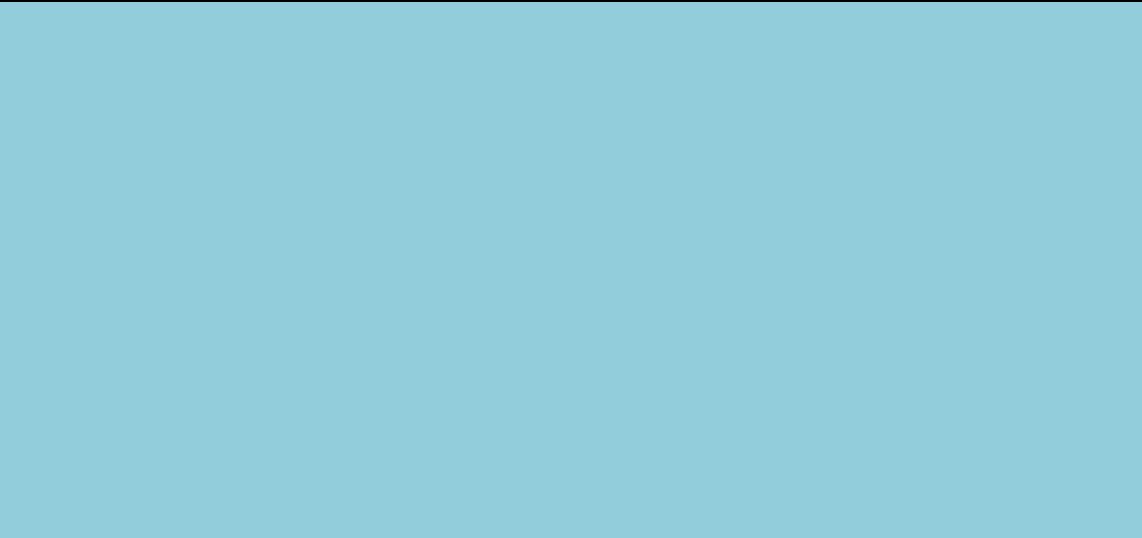


## ANEXO 42

### ACTIVIDAD 20 – RESOLVIENDO PROBLEMAS

(material para los alumnos)

#### LISTA DE PROBLEMAS



Elijo UNO y resuélvelo siguiendo los pasos POCAER.

#### RESUELVO EL PROBLEMA



¿Cuál es el problema que tengo?

Objetivos: ¿Qué es lo que quiero lograr?

Caminos: ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?

Adivino consecuencias: ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?

	CAMINO 1	CAMINO 2
VENTAJAS		



DESVENTAJAS		

Elijo: ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir?

Realizo y refuerzo: ¿Cómo la voy a llevar a cabo?





## ANEXO 43

# VALORACIÓN DE LA CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS

(TUTORES)

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_

SESIÓN	VALORA EL ALCANCE DEL OBJETIVO DEL 1 AL 10										OBSERVACIONES
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 1: ¿Cómo es un ser humano auténtico?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 2: Sabe escuchar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 3: Sabe expresar los sentimientos negativos de forma positiva.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 4: Nunca se convierte un dragón: aprende a controlarse.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 5: Sabe cómo responder a las críticas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 6: Va por la vida con las gafas limpias.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 7: Sabe decir NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 8: Respeta a los demás y tiene en cuenta sus necesidades.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 9: Se para a pensar en cómo va a resolver sus problemas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



## ANEXO 44

### HOJA DE VALORACIÓN DE LAS SESIONES

(ALUMNADO)

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_

SESIÓN	VALORA LA SESIÓN DEL 1 AL 10										OBSERVACIONES
Sesión 1: ¿Cómo es un ser humano auténtico?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 2: Sabe escuchar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 3: Sabe expresar los sentimientos negativos de forma positiva.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 4: Nunca se convierte un dragón: aprende a controlarse.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 5: Sabe cómo responder a las críticas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 6: Va por la vida con las gafas limpias.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 7: Sabe decir NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 8: Respeta a los demás y tiene en cuenta sus necesidades.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 9: Se para a pensar en cómo va a resolver sus problemas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



## ANEXO 45

### HOJA DE VALORACIÓN DE LAS SESIONES

(TUTORES)

SESIÓN	VALORA LA SESIÓN DEL 1 AL 10										OBSERVACIONES
Sesión 1: ¿Cómo es un ser humano auténtico?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 2: Sabe escuchar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 3: Sabe expresar los sentimientos negativos de forma positiva.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 4: Nunca se convierte un dragón: aprende a controlarse.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 5: Sabe cómo responder a las críticas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 6: Va por la vida con las gafas limpias.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 7: Sabe decir NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 8: Respeta a los demás y tiene en cuenta sus necesidades.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sesión 9: Se para a pensar en cómo va a resolver sus problemas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



## ANEXO 46

### HOJA DE VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

(TUTORES)

ACTIVIDAD N°

Respuesta del alumnado	
Duración	
Desarrollo	
Otras observaciones	



## ANEXO 47

# CUESTIONARIO DE VALORACIÓN FINAL DEL PROGRAMA

(ALUMNADO)

1. ¿Te ha gustado participar en el programa “Hacia la construcción de un ser humano auténtico?”

SI

NO

2. ¿Te han interesado los contenidos trabajados durante las sesiones?

SI

NO

3. ¿Cuáles son las actividades que te han gustado más? ¿Y las que menos?

4. ¿Has utilizado alguna de las cosas que hemos aprendido en clase fuera del aula?

SI

NO

5. ¿Has notado algún cambio en ti después de participar en el programa?

SI

NO

6. ¿Y en tus compañeros de clase?

SI

NO

7. ¿Cambiarías algo del programa?

SI

NO

8. ¿El qué?

9. ¿Volverías a participar en un programa similar?

SI

NO



10. ¿Qué cosas te gustaría trabajar en otros programas?

## ANEXO 48

### CUESTIONARIO DE VALORACIÓN FINAL DEL PROGRAMA

(TUTORES)

Marque con una X la puntuación que consideras más acorde con las afirmaciones que se plantean (1 peor puntuación, 5 mejor puntuación)

OBJETIVOS Y ACTIVIDADES					
	1	2	3	4	5
Los objetivos propuestos en el programa se adecúan a los destinatarios					
En general , la valoración de la consecución de los objetivos propuestos por parte del alumnado es					
Las actividades se adecúan a los objetivos planteados					
Las actividades conseguían implicar al alumnado					
Las actividades se han podido llevar a cabo en el tiempo en el que estaban establecidos					
En general , la valoración de la participación de los alumnos durante las actividades es					
Comentarios					

CONTENIDOS					
	1	2	3	4	5
Los contenidos trabajados se adecuaban a sus destinatarios					
En general, la valoración de los contenidos es					
Comentarios					

TEMPORALIZACIÓN					
	1	2	3	4	5



<b>Las sesiones se han podido llevar a cabo en el tiempo establecido</b>					
<b>En general, la temporalización es adecuada</b>					
<b>Comentarios</b>					

<b>RECURSOS</b>					
	1	2	3	4	5
Los recursos han facilitado el desarrollo de las actividades					
Los recursos se adecuaban a las características de los participantes					
En general, la valoración de los recursos es					
<b>Comentarios</b>					

<b>METODOLOGÍA</b>					
	1	2	3	4	5
Las sesiones se han podido llevar a cabo tal y como estaban establecidas					
Las orientaciones metodológicas que se han aportado desde el Departamento de Orientación han sido útiles					
En general, la valoración de la metodología propuesta es					
<b>Comentarios</b>					

**¿Qué dificultades has encontrado a la hora de aplicar el programa?**

**¿Has percibido cambios en el clima de convivencia de la clase?**

**Aportaciones y sugerencias .**

**¿Cómo calificarías el programa de una forma global?**

