

Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

*EmoOrienta, un espacio para la gestión de las emociones desde el
Departamento de Orientación.*

*EmoOrienta, a space for the management of emotions from the
Guidance Department*

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autora: Eva Herrero Morán

Tutora: María Ángeles Pascual Sevillano

Junio, 2019.

ÍNDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN.....	6
PARTE I: REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	7
1.1. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA.....	7
1.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.....	10
1.3. ORGANIZACIÓN DEL CENTRO.....	11
1.3.1. ORGANIZACIÓN INTERNA DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.....	12
1.4. PLAN DE ACTUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.....	14
1.5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN.....	16
1.6. PROPUESTAS DE MEJORA.....	18
PARTE II: PROPUESTA DE PLAN DE ACTUACIÓN PARA EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.....	20
2.1. OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN DE ACTUACIÓN.....	21
2.2. ACTUACIONES DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.....	21
2.2.1. PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL.....	22
2.2.2. PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA CARRERA.....	33
2.2.3. PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	43
2.3. EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN.....	54
PARTE III: PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA.....	56
3.1. PROBLEMÁTICA Y DIAGNÓSTICO INICIAL.....	56
3.2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DE LA INNOVACIÓN.....	57
3.2.1. CONDUCTAS OBSERVADAS SEGÚN LA DIVERSIDAD FUNCIONAL.....	58
3.3. MARCO TEÓRICO.....	61
3.3.1. Inteligencia Emocional.....	62
3.3.1.1. Las emociones.....	63
3.3.1.2. Las Necesidades Sociales.....	66
3.3.1.3. La expresión de las emociones.....	68
3.3.1.4. La empatía y la diversidad.....	70
3.3.2. Educación Emocional.....	71

3.4. DESARROLLO DE LA INNOVACIÓN.....	75
3.4.1. PLAN DE ACTIVIDADES.....	75
3.4.1.1. Actividades alumnos/as.....	76
3.4.1.2. Actividades Familias.....	86
3.4.1.3. Actividades profesorado.....	88
3.4.2. AGENTES IMPLICADOS.....	90
3.4.3. MATERIALES DE APOYO Y RECURSOS.....	90
3.4.4. FASES.....	91
3.5. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA INNOVACIÓN.....	92
4. CONCLUSIONES.....	94
5. REFERENCIAS BIBIOGRÁFICAS.....	95
ANEXOS.....	101
ANEXO I: Cuestionario Pre-Test Unidad 4.....	102
ANEXO II: Cuestionario Satisfacción Personal Unidad 4.....	103
ANEXO III: Cuestionario Satisfacción Personal Unidad 9.....	104
ANEXO IV: Pre-test Unidad 10.....	105
ANEXO V: Re-Test Unidad 10.....	108
ANEXO VI: Cuestionario Satisfacción Personal Unidad 15.....	109
ANEXO VII: Cuestionario docentes “EmoOrienta”.....	110
ANEXO VIII: Clasificación de las Emociones Primarias.....	114
ANEXO IX: Circular Familiar.....	115
ANEXO X: Circular Profesorado.....	116
ANEXO XI: Cuestionario Inicial EmoOrienta-Alumnos/as.....	117
ANEXO XII: Relajación por Sugestión.....	119
ANEXO XIII: Cuestionario de Satisfacción Personal (Alumnos/as).....	121
ANEXO XIV: Re-Test sesiones EmoOrienta alumnos/as.....	122
ANEXO XV: Cuestionario Satisfacción Personal EmoOrienta (Familias).....	123
ANEXO XVI: Entrevistas profesoras de Lengua Castellana.....	124
ANEXO VII: Entrevista Colegio San José de Sotrondio.....	128

ANEXO XVIII: Autoevaluación alumnos/as bloques EmoOrienta.....	137
ANEXO XIX: Autoevaluación sesiones por parte del Profesorado.	140
ANEXO X: Cuestionario Satisfacción Personal Profesorado.....	141

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Utilización de las técnicas de recogida de información.	17
Tabla 2. Unidades de Actuación (PAT).	22
Tabla 3. Unidad 1: Prevención de Consumo de Drogas.	22
Tabla 4. Unidad de Actuación 2: Prevención del Acoso Escolar y Ciberblllying.	23
Tabla 5. Unidad 3: Riesgos de Internet.	24
Tabla 6. Unidades de Actuación Programa para el Desarrollo de la Carrera.....	33
Tabla 7. Unidad 6: Oferta para el alumnado desvinculado. Programa de Voluntariado.....	34
Tabla 8. Unidad 7: Charlas inclusivas de Orientación Académica.	35
Tabla 9. Unidad 8: Jornadas de estudios superiores.	36
Tabla 10. Unidades de Actuación PAD.	43
Tabla 11. Unidad 11: Jornadas de Planes de Trabajo Individualizados y Adaptaciones Curriculares Significativas.	44
Tabla 12. Unidad 12: Jornadas del Departamento de Orientación.....	45
Tabla 13. Unidad 13: Protocolo de Mediación.	46
Tabla 14. Evaluación del Plan de Actuación.	55

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Organigrama del Centro Educativo.....	12
Ilustración 2. Eje Transversal de la Propuesta de Innovación.....	59
Ilustración 3. Fases de la emoción.	64
Ilustración 4. Las Competencias Emocionales	72

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Máster, pretende recopilar todos los conocimientos adquiridos gracias a la parte teórica y práctica del Máster realizado. Así pues, en la antesala del trabajo se realiza una breve exposición crítica y descriptiva sobre la formación adquirida en cada una de las asignaturas, así como las conclusiones extraídas de cada una de ellas y su puesta en práctica en la asignatura del Prácticum. Seguidamente, la primera parte del trabajo resume la contextualización del centro donde se desarrollaron las prácticas puesto que la Propuesta de Innovación tendrá como base las características del centro. La segunda parte del trabajo consistirá en la descripción del Plan de Actuación para un Departamento de Orientación, concluyendo la última parte con el desarrollo de la propuesta de innovación. El nombre que da pie a esta propuesta es el siguiente: *EmoOrienta, un espacio para la gestión de las emociones desde el Departamento de Orientación.*

ABSTRACT

The present Final Master Work aims to gather all the knowledge acquired thanks to the theoretical and practical part of the Master's Degree. Thus, in the prelude to the work, a brief critical and descriptive presentation is made about the training acquired in each one of the subjects, as well as the conclusions drawn from each of them and their implementation in the final Practicum subject. Next, the first part of the work summarizes the contextualization of the center where the practices were developed since the Innovation Proposal will be based on the characteristics of the center itself. The second part of the work will consist of the description of the Action Plan for a Guidance Department, concluding the last part with the development of the innovation proposal. The name that gives rise to this proposal is the following: *EmoOrienta, a space for the management of emotions from the Guidance Department.*

INTRODUCCIÓN.

Este documento, hace referencia a todos los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante el Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, el cual concluye con el presente Trabajo Fin de Máster.

En el mismo, se hace alusión a todos los conocimientos adquiridos en cada una de las asignaturas, haciendo un repaso de cómo se trasladan los conocimientos teóricos a la puesta en práctica durante los tres meses de prácticas en un Departamento de Orientación. Sin una buena base teórica, tanto de la carrera realizada, en mi caso Pedagogía, como del Máster en cuestión, sería imposible la buena realización del periodo de prácticas, puesto que es la única oportunidad en la que podremos poner nuestras habilidades, aptitudes y conocimientos pedagógicos y educativos, combinados con una buena actitud, antes de enfrentarnos al futuro laboral.

Seguidamente, se realiza un repaso organizativo sobre el centro donde se llevaron a cabo las prácticas, puesto que sus características serán la base de la propuesta de innovación desarrollada al final. A continuación, en la segunda parte del trabajo, nos centramos en el desarrollo de un Plan de Actuación para el Departamento de Orientación, diseñando 15 unidades de actuación, para llevar a cabo a lo largo de un curso académico. Teniendo en cuenta los tres ámbitos de la orientación: Plan de Atención a la Diversidad; Plan de Acción Tutorial; y Programa para el Desarrollo de la Carrera, se concretarán 5 de ellas para cada ámbito, desarrollando detalladamente sólo 2 de cada uno de ellos.

Finalmente, en la última parte del trabajo, se desarrolló la propuesta de innovación. Primero haciendo un repaso teórico sobre el tema en cuestión, en este caso la Educación Emocional para, finalmente, terminar con el desarrollo de la parte práctica en la cual se detalla el Programa EmoOrienta con el objetivo de ofrecer una respuesta alternativa al trabajo de las emociones en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, el profesorado y las familias.

PARTE I: REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

1.1. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA.

La formación práctica realizada en el Prácticum I y II del Máster de Formación de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, no hubiera sido posible sin el aprendizaje teórico ofrecido en cada una de las asignaturas de este, así como la formación previa de Grado de Pedagogía en la Universidad de Oviedo.

Por ello, a continuación, detallaré y analizaré aquellos conceptos, términos o contenidos de cada asignatura cursada que más emplee en el Prácticum.

En cuanto a la asignatura de **Desarrollo, Aprendizaje y Educación**, lo que más destacaría es el *aprendizaje autorregulado*, puesto que es una estrategia muy necesaria para nuestra formación, que tendremos que poner en práctica de cara a nuestro futuro laboral y educativo. En el periodo de prácticas pude observar que muchos de los problemas que poseen los alumnos/as viene producido por una mala autorregulación de su propio aprendizaje. Así pues, a este concepto habría que sumarle otros dos estudiados, la *motivación* y las *Inteligencias Múltiples*, ambos muy necesarios para un buen desarrollo personal, académico y social de todos los alumnos/as. Estos conceptos se encuentran estrechamente ligados con nuestra labor profesional, por ello todos los recursos adquiridos durante las diferentes sesiones fueron de gran utilidad.

La asignatura de **Diseño y Desarrollo del Currículum** me enseñó la importancia de saber trabajar teniendo en cuenta los *decretos*, *reales decretos*, *leyes*, currículums, informes educativos... Así pues, gracias a ello, al llegar al centro todos los *documentos* de este (PGA, PEC, RRI...) eran totalmente conocidos y gracias al trabajo en el aula, pude observar su utilización a tiempo real, así como el empleo de diferentes *metodologías* (Aprendizaje Servicio, Gamificación, Aula Invertida...) en el día a día de los docentes.

A su vez, la materia de **Procesos y Contextos Educativos** realizó un *repaso legislativo* desde la Ley Moyano (1857) hasta la LOMCE (2013), historia importante puesto que todos esos cambios fueron moldeando nuestro sistema

educativo hasta la actualidad. Además, gracias a la visualización de videos y el trabajo diario, aprendimos a llevar a cabo un *proceso de mediación*. He de decir que este aprendizaje me reportó muchos beneficios puesto que en el centro de prácticas pude participar en varios procesos de mediación y sin este conocimiento no hubiera sido posible mi implicación activa.

En cuanto a **Educación Inclusiva y Atención a la Diversidad**, analizamos día tras día la importante de la *inclusión* de todas las personas no sólo en la educación si no también en la sociedad. Así pues, aprendimos diferentes metodologías para incluir a todo el alumnado del aula independientemente de su diversidad, cultura, género o etnia. Gracias a ello pude observar que, en los centros educativos, actualmente, se llevan a cabo *medidas de atención a la diversidad* que no son nada inclusivas, sino segregadoras (PMAR, Aula de AL y PT ...).

Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa, fue una asignatura que me aportó muchos recursos didácticos para mi futuro laboral. Así pues, muchas de las ideas de los *proyectos de innovación* de mis compañeros/as me sirvieron para introducir unidades didácticas en este trabajo y, gracias a los comentarios realizados pude mejorar mi propuesta de innovación. Como conclusión, puedo decir que, gracias al trabajo cooperativo, mis conocimientos se vieron reforzados.

En la primera parte de **Ámbitos de la Orientación Educativa y el Asesoramiento Psicopedagógico** aprendimos a realizar *informes psicopedagógicos* por lo que la utilización de esta materia en el prácticum fue total. Conocimos diferentes *recursos* para trabajar con el alumnado con Discapacidad Intelectual, Autismo, Altas Capacidades y Trastornos de Conducta, todas ellas observadas en el centro educativo y, por lo tanto, el aprendizaje teórico me ayudó mucho en la práctica. Además, el trabajo sobre los tres *ámbitos de la orientación* me sirvió para concretar las unidades de actuación.

Comunicación Social en el Aula fue la asignatura optativa que escogí. Durante su desarrollo analicé la fuerza e influencia de los *medios de comunicación*, los cuales, en muchas ocasiones, trasladan mensajes dañinos (sexismo, conceptos dietéticos erróneos, racismo...). Este factor ha de ser

trabajado en los centros educativos puesto que muchos adolescentes pueden crearse falsas imágenes e instaurar prejuicios o estereotipos sobre determinadas personas o grupos.

En cuanto a la asignatura de **Procesos de la Orientación Educativa y el Asesoramiento Psicopedagógico**, aprendimos a extrapolar a la realidad los conceptos importantes de *documentos* como la Circular de Inicio de Curso, el Decreto de Orientación...ambos muy importantes para nuestro futuro laboral en centros educativos. Además, el conocimiento de la *Discapacidad Visual, Auditiva y Dificultades de Aprendizaje (DEA)* me resultaron de gran utilidad, puesto que pude conocer a alumnos/as que presentaban alguna de las mencionadas discapacidades.

La asignatura de **Sociedad, Familia y Educación** me aportó muchos conocimientos que pude llevar a cabo en mi periodo de práctica y que seguro me servirán para todos los ámbitos de mi vida. Fundamentalmente me refiero al respeto de las diferentes *culturas, etnias, género, diversidad*...no solo en las aulas sino en toda la sociedad. Es muy necesario que la sociedad sea totalmente inclusiva, para evitar que determinadas personas vivan de forma segregada. Pude comprobar que, como se indicaba en la teoría, la *participación de las familias* es escasa, salvo la participación activa del AMPA, en muchas ocasiones.

Por último, la asignatura de **Tecnologías de la Información y la Comunicación** me abrió un gran abanico de *recursos* disponibles en la red con los que se puede trabajar con todo tipo de alumnado. Volviendo el concepto de inclusión es muy importante que se creen plataformas, recursos didácticos y educativos accesibles para ellos, puesto que, gracias a su empleo, muchos alumnos/as se ven beneficiados.

Como conclusión, puedo decir que, sin la teoría estudiada previamente, posiblemente hubiera estado muchas semanas de prácticas en periodo de adaptación, por lo que agradezco la implicación de cada uno de los profesores/as del Máster. Gracias a ello mis prácticas en el centro transcurrieron de manera autónoma, puesto que sabía pasar pruebas psicopedagógicas, realizar informes psicopedagógicos, hacer una mediación, las fases de una entrevista, organizar

diferentes actividades o talleres...En definitiva, toda la teoría se complementó a la perfección con la asignatura del Prácticum.

1.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.

El centro en el que se han realizado las prácticas se encuentra en una zona céntrica de Gijón y al haber sido el primer instituto de la ciudad durante mucho tiempo, cuenta con diferentes vínculos educativos, sociales y culturales del entorno arraigados a su historia (desde 1794), siendo ese uno de los principales motivos por los que la matrícula de alumnado del centro es tan elevada.

Así pues, dispone de oferta educativa para toda la educación secundaria, la obligatoria y el bachillerato, en modalidad ordinaria y en modalidad bilingüe. Además, es el único centro público de Asturias que cuenta con la oferta educativa del Bachiller Internacional, en el que sólo se ofrecen 30 plazas a cubrir por las mejores notas académicas que quieran cursarlo.

Actualmente cuenta con un total de 881 alumnos/as, de los cuales 136 (15,43%) presentan necesidades específicas de apoyo educativo. Por ello, existe mucha heterogeneidad y diversidad en cuanto a las familias. Actualmente, la diversidad cultural del centro es la siguiente: China (21%), Rumania (15%) y países de Centro y Sudamérica (26%).

Por otro lado, en el centro predominan las familias con unidades familiares con cuatro miembros (45,8%). El nivel de estudios de los progenitores en ambos casos es elevado y en su inmensa mayoría su situación laboral es activa y cualificada.

Actualmente existe una plantilla de 90 profesores/as, de los cuales 84 son profesores de Secundaria, 3 pertenecen al cuerpo de maestros (las PT y la AL), una al de profesores técnicos y dos profesores de religión. De todos ellos, 68 tienen la plaza fija en el centro. Para todo el alumnado existente en el centro y la elevada cifra de alumnado con diversidad funcional, sólo disponen de una orientadora y de una profesora de servicios a la comunidad (PTSC).

1.3. ORGANIZACIÓN DEL CENTRO.

El centro educativo en cuestión se caracteriza por estar entre los institutos más grandes de la población asturiana. Presenta línea 6 en todos sus niveles educativos, exceptuando el primer curso de la Educación Secundaria Obligatoria, que cuenta con 7 cursos en la actualidad. En todas sus etapas los alumnos/as pueden optar entre cursar su etapa educativa en modalidad bilingüe o en castellano. Además, ofrece todas las ramas de Bachillerato exceptuando la modalidad de arte.

Actualmente, la ley que sustenta la educación en España (Ley para la Mejora de la Calidad Educativa, LOMCE) indica en su modificación del apartado 3 del artículo 120 que “las administraciones educativas favorecerán la autonomía de los centros de forma que sus recursos económicos, materiales y humanos puedan adecuarse a los planes de trabajo y organización que elaboren...” (2013, p.43). Por ello, dentro de la oferta educativa que ofrece el centro aparecen asignaturas de libre configuración como por ejemplo Anatomía o Aprendizaje y servicio.

El agrupamiento de los alumnos/as está muy condicionado por el elevado número de alumnos/as y la falta de profesorado específico, ya que para una cifra tan elevada sólo disponen de una profesora de Pedagogía Terapéutica (PT) a jornada completa y otra a media jornada, y únicamente a una profesional de Audición y Lenguaje (AL), por lo que muchos alumnos/as no llegan a recibir la atención especializada necesaria. Lo mismo pasa con el Departamento de Orientación, por lo que la atención del alumnado no puede realizarse de manera óptima.

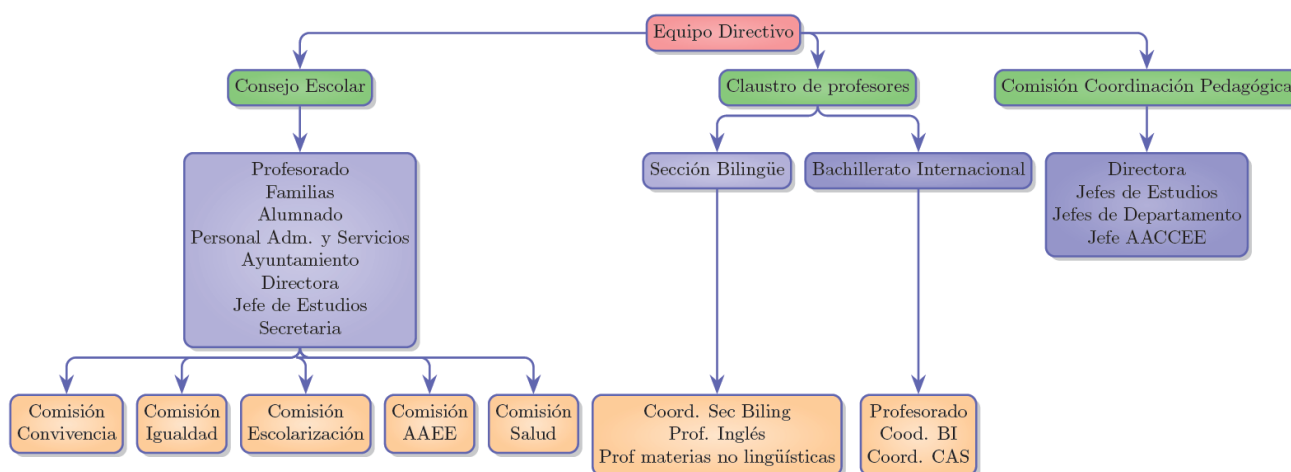
En 1º y 2º de la ESO, únicamente el grupo “A” y el grupo “B”, junto con 3ºESO “C” (grupo de PMAR) y 4ºESO “F” reciben el apoyo de las PT y la AL, el resto del alumnado sólo se puede beneficiar de los agrupamientos flexibles¹, una medida de atención a la diversidad muy utilizada en el centro educativo.

¹ Se entiende por agrupamiento flexible a la medida de atención a la diversidad que, de forma temporal en muchos casos, agrupa a alumno/as con determinadas dificultades de aprendizaje, adaptando y personalizando tanto el currículum como la metodología. Sólo se ofrece en la ESO.

La inclusión educativa, por tanto, únicamente se produce cuando la PT y la AL entran en el aula a trabajar con los compañeros/as, mientras que cuando estos salen de su aula ordinaria y acuden al aula de apoyo se les estaría segregando, al igual que al grupo de PMAR, en el cual agrupan, en un grupo diferente, al alumnado que presenta peor rendimiento y en ocasiones, comportamiento, para recibir una atención diferente y apartada del grupo ordinario.

A modo de esquema, se plasma el organigrama del centro (*Ilustración 1*), de tal modo que, de manera visual quede concretado el nivel de liderazgo de cada miembro de la comunidad educativa.

Ilustración 1. Organigrama del Centro Educativo.



1.3.1. ORGANIZACIÓN INTERNA DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

En la programación establecida para el curso 2018-2019 se plasman los criterios que configuran una escuela inclusiva. Así, se explica qué se espera, qué es la inclusión educativa y cuáles son los objetivos que se persiguen.

Considero importante que el centro disponga de un proyecto totalmente inclusivo, no solo hacia las personas con diversidad funcional, si no también hacia todas las culturas y etnias. Así, desde la dirección del centro han de comprometerse con la eliminación de todas las barreras de acceso que aún existen en el centro, así como el mantenimiento de una cultura predominante en las aulas.

Todas estas medidas repercutirán directamente no sólo en la mejora del desarrollo académico de determinadas personas, sino también en su desarrollo personal, así como en el avance igualitario y sin discriminación en la sociedad.

El departamento de orientación de este centro está formado por la orientadora (jefa de departamento, con estudios en psicología), una Profesora Técnico de Servicios a la Comunidad (en adelante, PTSC, con estudios de trabajo social), las profesoras de Pedagogía Terapéutica (PT) y la de Audición y Lenguaje (AL) y los dos profesores que imparten clase en los ámbitos de PMAR² (ámbito tecnológico y ámbito sociolingüístico), los cuales se reúnen semanalmente para coordinarse.

En cuanto al profesorado de ámbitos, bien es cierto que éstos no presentan ninguna formación específica para trabajar con determinados alumnos/as. Teniendo en cuenta que el alumnado destinatario a PMAR es aquel que presenta, en la mayoría de las ocasiones, problemas sociofamiliares, emocionales, personales... considero que dicho profesorado debería tener alguna formación específica para poder atender las necesidades reales de dicho alumnado.

Por otra parte, también he comprobado que, en la organización del Departamento de Orientación, cada miembro tiene un horario específico para las reuniones establecidas desde jefatura de estudios para la coordinación con todos los miembros del departamento y, en sumo, con el profesorado del centro educativo. Todas las reuniones son programadas por Jefatura de Estudios o por el Departamento cuando se considera necesario. Sin embargo, he podido observar que estas reuniones deberían de tener un horario fijo y ser programadas semanalmente, puesto que siempre habrá temas de los que hablar (medidas que ofrecer, problemas observados, mejoras de determinados alumnos/as...).

Por otro lado, para el buen funcionamiento del centro, el Departamento de Orientación se ha coordinado con agentes externos, como los *Equipos Regionales* (especializados en Trastorno del Espectro Autista; en Altas Capacidades; en Trastornos de Conducta; Discapacidad Visual, Auditiva y Física), con la finalidad de dar cobertura a las evaluaciones psicopedagógicas y los informes realizados.

² Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento. Impuesto por la LOMCE, sustituyendo el programa de Diversificación Curricular que mantenía la LOE.

Con los *Centros de Educación Primaria*, con la finalidad de efectuar el tránsito a la Educación Secundaria Obligatoria de forma óptima y, por último, con el *Centro de Recursos para el Profesorado (CPR)* encargados del asesoramiento formativo sobre su práctica educativa.

El Departamento de Orientación también ha mantenido contacto con las *universidades o los centros de estudios superiores* donde se cursan ciclos formativos. En esta labor he observado el importante papel que desempeña la ONEO, órgano encargado de ofrecer adaptaciones al alumnado con diversidad funcional que quiera realizar estudios superiores.

1.4. PLAN DE ACTUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

En relación a la reflexión sobre el plan de actuación del Departamento de Orientación, se debe partir del Decreto 147/2014 que regula la orientación educativa y profesional del Principado de Asturias.

La orientación, se organiza en tres niveles según la intervención a realizar. En un primer lugar estaría la intervención que realiza el profesorado con cada alumno/a del centro (1). Posteriormente, estaría la atención que el alumnado recibe por parte del profesional del Departamento de Orientación (2). Y, por último, se daría cabida a los Equipos Regionales, que ofrecerán ayuda especializada para trabajar con el alumnado con diversidad funcional (3).

No obstante, a continuación, nos centraremos en el Departamento de Orientación, puesto que es el órgano encargado de garantizar la intervención psicopedagógica y contribuir al desarrollo integral del alumnado de la etapa de educación secundaria obligatoria.

Bajo este decreto, se concluye que la finalidad es la siguiente:

Contribuir desde sus funciones específicas, junto con el resto de los profesionales que intervienen en la acción educativa, a que todo el alumnado concluya su educación con éxito, de manera que haya podido optimizar sus competencias y se encuentre con los suficientes recursos y estrategias para abordar objetivos y retos posteriores. Al tiempo, se busca contribuir al bienestar emocional y físico del alumnado, y a una educación integral que permita el desarrollo de todas sus capacidades y potencialidades personales (p.1).

Parfraseando al Decreto, se puede decir que, la orientación educativa y profesional es un proceso continuado que contribuye al desarrollo integral de todo el alumnado, personalizando cada una de las intervenciones teniendo en cuenta las características de cada alumno/a. Se realizará, por tanto, un trabajo en equipo con todos los profesionales que intervienen en la acción educativa, además de la colaboración con el alumno/a en cuestión y su familia (p.2).

Por ello, es muy importante que los tres niveles de orientación se complementen para conseguir, sobre todo, el máximo potencial de los alumnos/as con diversidad funcional. En ocasiones, una buena intervención del profesor (1) puede reducir futuras dificultades de aprendizaje.

En cuanto a los ámbitos de actuación programados desde el Centro para el curso 2018/19 se han tenido en cuenta las aportaciones plasmadas en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y en la Programación General Anual (PGA) del centro educativo de referencia. Así, el **Programa de Acción Tutorial (PAT)** “concreta las acciones destinadas a realizar el seguimiento de todo el alumnado en colaboración con todos los agentes implicados en su proceso educativo” (PGA, 2018-2019, p.88). Si bien la elaboración queda a manos del Departamento de Orientación, tienen siempre en cuenta las aportaciones de la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) y de los tutores/as del centro.

Trimestralmente se llevará una evaluación, de tal manera que se haga constar en la memoria las conclusiones adoptadas y los posibles cambios y propuestas de mejora. En ese sentido, los tutores y los alumnos/as deberán valorar el programa, añadiendo sus aportaciones y opiniones al respecto. Las temáticas abordadas son: promoción de la salud, equidad e inclusión y convivencia, participación e igualdad a través de nueve actividades desarrolladas durante toda la etapa de educación secundaria obligatoria.

Por otro lado, la elaboración del **Programa de Atención a la Diversidad (PAD)**, queda a manos del Departamento de Orientación, el cual deberá de tener en cuenta a todo el alumnado del centro, prestando mayor atención al alumnado que presente características propias de la vulnerabilidad social y educativa que puedan obstaculizar su trayectoria.

Así pues, la solución para caminar hacia la inclusión e ir eliminando las barreras educativas, sería introducir medidas de atención a la diversidad (agrupamientos flexibles, apoyo de PT y AL, adaptaciones de acceso a la Universidad, PMAR...) cuya finalidad es proporcionar ayudas y recursos materiales y metodológicos al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, independientemente de su etapa educativa.

Así mismo, el Departamento de Orientación, deberá contribuir y colaborar con el profesorado del centro, a la elaboración de los Planes de Trabajo Individualizados (PTI) y las adaptaciones curriculares específicas (significativas, no significativas, de acceso o metodológicas).

Por último, estaría el **Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera**, el cual “concretará las actuaciones destinadas a facilitar la madurez del alumnado y dotarlo de conocimientos, destrezas y actitudes que le permitan el desarrollo de las competencias necesarias para hacer frente a los problemas que se le presenten” (p.27).

Del mismo modo, se tratará de formar a ciudadanos críticos con capacidad de análisis en todos los ámbitos de su vida. En definitiva, este programa contemplará todas aquellas actuaciones que faciliten la igualdad de oportunidades independientemente de la raza, género o diversidad funcional en cuestiones educativas y laborales. Dentro de este programa podemos encontrar temáticas relacionadas con los estudios universitarios y Formación Profesional; charlas destinadas a los estudios de Bachiller Internacional; información sobre la EBAU, así como salidas para conocer la Universidad de Oviedo (puertas abiertas), el CIFP La Laboral y diferentes centros de Formación Profesional de la zona.

1.5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN.

Para incidir en cada uno de los aspectos mencionados anteriormente sobre la organización y funcionamiento del departamento de orientación, es necesario la utilización de las técnicas y estrategias de evaluación por parte del evaluador, en este caso, la orientadora del centro.

Así pues, el Decreto 147/2014 que regula la Orientación Educativa, expone en la definición que ésta ha de emplear en su proceso “un conjunto integrado de acciones, conocimientos, técnicas y procedimientos específicos” (p.2). La utilización de todas estas técnicas que más adelante se detallarán, es requisito indispensable para completar una de las funciones de la orientación educativa, realizar la evaluación psicopedagógica.

Todas las técnicas y estrategias de evaluación que se comentaran son necesarias para el buen desarrollo de la evaluación psicopedagógica, entendiendo ésta por el proceso de detección de las necesidades o dificultades educativas del menor evaluado. Para completar esta evaluación, no podemos únicamente centrarnos en las pruebas sociométricas, que evalúan el Coeficiente Intelectual del examinado, si no que tendremos que recabar datos y entrevistarnos con los diferentes agentes educativos que puedan aportarnos información relevante y significativa sobre el menor, es decir, sus profesores y su familia. Además, también será interesante concertar una cita previa con el alumno o alumna en cuestión.

A continuación (*Tabla 1*), se detallarán las diferentes técnicas más utilizadas por los departamentos de orientación.

Tabla 1. Utilización de las técnicas de recogida de información.

TÉCNICA	UTILIDAD	OBJETIVO	DESTINATARIOS
<i>Entrevista</i>	Estas entrevistas serán necesarias para tener una primera visión sobre el desarrollo integral del menor. Este tipo de entrevistas suelen realizarse de forma estructurada, estableciéndose previamente un clima de confianza.	-Recoger información sobre diferentes aspectos que puedan incidir positiva y negativamente en su desarrollo personal, social y académico.	Se realizarán entrevistas con: -Familia. -Profesores/as. -Alumno/a.
<i>Observación</i>	Ofrece información no verbal (expresiones faciales, gestos...) que complementaría a la información verbal ofrecida por la entrevista.	-Obtener información complementaria, como la forma de actuar o forma de ser (extrovertido, tímido, impulsivo...).	-Cualquier agente que consideremos importante (familia, profesores/as, alumno/a).
<i>Pruebas de evaluación psicopedagógica</i>	Representa una amplia gama de pruebas, por ello dependiendo de qué queramos evaluar,	-Evaluar diferentes capacidades del alumno/a en cuestión para obtener un dato	-Alumnos/as con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo

	<p>deberemos utilizar una u otra prueba:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Evaluación de Inteligencia: WISC; Matrices progresivas RAVEN; RIAS; LURIA... ✚ Funciones Ejecutivas: STROOP; D-2; CARAS-R... ✚ Evaluación de Conducta o Personalidad: SENA; CECAD ... ✚ Evaluación del lenguaje: PEABODY; PROLEC y PROLECSE. ✚ Evaluación de la escritura: PROESC. ✚ Creatividad: PIC-J; CREA... ✚ Estilos de Aprendizaje: ACRA. 	<p>cuantitativo.</p> <p>-Comparar la puntuación obtenida por el examinado con la media de su grupo de iguales, ofreciendo un dato numérico que representa su Coeficiente Intelectual (CI).</p> <p>*Exceptuando las pruebas de conducta y los estilos de aprendizaje, que ofrecen otro tipo de respuesta más cualitativo.</p>	<p>(NEAE) y/o Necesidades Educativas Específicas (NEE).</p>
--	---	--	---

Fuente: Elaboración propia.

1.6. PROPUESTAS DE MEJORA.

Una vez finalizado el periodo de prácticas, tras 3 meses de inmersión en el funcionamiento de un centro de secundaria, pude observar una amplia gama de programas, proyectos, medidas de atención a la diversidad y diferentes modalidades. Además, tras la participación en las diferentes reuniones del profesorado (Claustro, Consejo Escolar, Comisión de Coordinación Pedagógica, Juntas de Evaluación, REDES, reuniones de departamento, reuniones de tutores...) puede observar su realidad educativa.

La implicación en cada una de las actividades ha sido una gran fuente de conocimiento y una experiencia muy enriquecedora de cara a mi futuro laboral. Gracias a la implicación de todos los profesionales del centro, pude conocer todas o casi todas (por falta de tiempo) las funciones de cada profesional del centro (jefes de departamento, PT, AL, profesores de ámbitos, PTSC, dirección, jefatura de estudios...).

Por todo ello, las necesidades detectadas durante la experiencia vivida en el centro de prácticas son las siguientes:

- ❖ Desconocimiento por parte del alumnado de las funciones del Departamento de Orientación.
- ❖ Escaso conocimiento por parte del profesorado de las diferentes medidas de atención a la diversidad.
- ❖ Desconocimiento de cómo atender al alumnado con NEAE, incluyendo, por tanto, al alumnado con NEE.
- ❖ Falta de formación del profesorado en aspectos emocionales o en aspectos vinculados a la diversidad funcional.
- ❖ Mal agrupamiento del grupo de PMAR, descontento generalizado por parte del profesorado del centro.
- ❖ Falta de implicación de los tutores/as, en algunos casos, a la hora de llevar al aula actividades propuestas en el PAT o realizar orientación académica profesional.
- ❖ Falta de madurez afectiva, sexual y emocional, en el alumnado.

Todas ellas inciden directamente en el alumnado y el profesorado del centro, por ello serán utilizadas más adelante, bien en el desarrollo de las distintas unidades de actuación o bien para implementar en la propuesta de innovación, con la finalidad de mejorar el clima del centro y, por lo tanto, repercutir de manera positiva en la formación del profesorado y en el desarrollo integral del alumnado.

Por ello, consideré que sería adecuado para el centro, teniendo en cuenta sus características especiales, introducir un programa de Educación Emocional para la educación secundaria obligatoria dentro del *Programa de Acción Tutorial*. En este se ofrecerán dos sesiones al mes relacionadas con las emociones, su identificación, manejo y gestión, destinadas únicamente al alumnado. A su vez, se introducirá la creación de un aula de gestión de emociones para el alumnado que presente Necesidades Específicas de Apoyo Educativo que se vean afectadas por una mala gestión emocional, por lo que también será introducida dentro del *Programa de Atención a la Diversidad* como una medida más de atención a la diversidad.

Por otro lado, se ofrecerá formación específica al profesorado del centro a través de grupos de trabajo organizados desde el CPR y una vez al mes, la

orientadora se reunirá con las familias que así lo deseen para fomentar el trabajo de las emociones. De esta manera actuaremos sobre los tres agentes fundamentales (profesorado, alumnado y familias). Considero que esta propuesta puede actuar de eje transversal para el plan de acción tutorial, el plan de atención a la diversidad y el plan integral de convivencia.

PARTE II: PROPUESTA DE PLAN DE ACTUACIÓN PARA EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

Tal y como indica el Decreto 147/2014 “los servicios especializados de orientación educativa elaborarán al inicio de cada curso un programa anual de actuación, que ofrecerá una respuesta coordinada a las necesidades educativas del sector y de cada centro en particular” (p. 13). Por ello, la propuesta de Plan de Actuación que se pasará a comentar a continuación se realiza a partir de las necesidades detectadas en el centro.

Así pues, todo plan de actuación deberá seguir las directrices marcadas por la ley vigente y el Decreto 147/2014, en el que se exponen las funciones de la orientación educativa.

Por ello, el modelo de orientación que recoge el Decreto 14/2014 “se caracteriza en primer lugar, por ser un modelo preferentemente “interno”, es decir, un modelo de “orientación en centros” en el que la orientación educativa en todas las etapas se realiza desde los propios centros de manera coordinada”. (p.1). Por ello, el modelo de orientación educativa escogido para el desarrollo de este plan de actuación se basará en el Modelo de Programas, entendiéndose como:

Toda actividad preventiva, evolutiva, educativa o remedial que, teóricamente fundamentada, planificada de modo sistemático y aplicada por un conjunto de profesionales de modo colaborativo, pretende lograr determinados objetivos en respuesta a las necesidades detectadas en un grupo dentro de un contexto educativo, comunitario, familiar o empresarial (Repetto, 2002, citado en Sanchiz, 2008, p.91).

Además, este modelo de orientación incide directamente en los principios de la orientación educativa: *prevención, desarrollo, intervención social y fortalecimiento personal*, que recoge tanto la ley vigente como el citado Decreto.

Para alcanzar estos objetivos se plantean 15 unidades de actuación, 5 en cada ámbito de actuación del departamento de orientación: Programa de Acción Tutorial, Programa de Atención a la Diversidad, y Programa de Orientación para el Desarrollo de la Carrera. Si bien, dos de cada ámbito se desarrollarán con mayor amplitud.

Sin embargo, aunque todas ellas pertenezcan a uno de los ámbitos mencionados, todas tendrán un enfoque transversal, repercutiendo en todos los ámbitos de la orientación educativa y profesional, vinculándose al Plan Integral de Convivencia.

2.1. OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN DE ACTUACIÓN.

Los objetivos generales que mueven el plan de actuación son:

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

Las diferentes unidades de actuación trabajarán en consecución de los distintos objetivos generales mencionados anteriormente. No obstante, en cada una de ellas aparecerán sus objetivos específicos.

2.2. ACTUACIONES DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

A continuación, aparecerán detalladas las 15 unidades de actuación, en cada apartado aparecerán las 5 correspondientes a cada ámbito, detallando los objetivos a cumplir de cada una de ellas, así como la justificación, el desarrollo, los destinatarios, las actividades a llevar a cabo, su metodología y recursos a emplear y, por último, la evaluación.

En cada uno de los ámbitos aparecerán desarrolladas dos de las cinco unidades de actuación, mientras que las tres restantes aparecerán resumidas en un cuadro. Además, al principio de cada uno de ellos aparecerá recogido el nombre de cada una de ellas, los objetivos más relevantes y las personas implicadas en su desarrollo.

Todas las unidades de actuación van a presentar un enfoque transversal, fomentando valores cívicos (respeto a la diversidad, empatía, tolerancia, igualdad...) en cada una de ellas.

2.2.1. PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL.

A continuación, se plasmará cada una de las unidades de actuación relacionadas con este ámbito. A modo de resumen (*Tabla 2*) se indica el nombre de cada una de ellas, así como sus objetivos generales y sus destinatarios.

Las unidades de actuación que aparecen marcadas con un asterisco serán las escogidas para su desarrollo.

Tabla 2. Unidades de Actuación (PAT).

UNIDAD DE ACTUACIÓN	OBJETIVOS	DESTINATARIOS
Si lo tienes claro... ¡Elige!	<ul style="list-style-type: none"> ✚ “Plan Director”: Concienciar al alumnado sobre los riesgos asociados al consumo de drogas. ✚ Ofrecer diferentes alternativas de ocio y tiempo libre para los adolescentes. 	Alumnos/as de 2º y 3ª ESO
Tu voz ayuda ¡UNETE!	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Prevenir el acoso escolar del alumnado. ✚ Empoderar al alumnado que percibe la existencia de acoso hacia un alumno/a para que lo comunique. 	Alumnos/as de 1º y 2º ESO.
Aprende con las Redes Sociales.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Fomentar el uso de las redes sociales de manera lúdica y educativa. ✚ “Plan Director”: Mejorar el conocimiento de los jóvenes sobre los riesgos asociados al uso de Internet. 	Alumnos/as de 2º ESO
¡No te dejes engañar! (*)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos. 	Alumnos/as de 2ºESO
EmoOrienta (*)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Aumentar la formación emocional del alumnado y sus familias. ✚ Involucrar al profesorado ofreciendo cursos sobre educación emocional. 	Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Tabla 3. Unidad 1: Prevención de Consumo de Drogas.

<i>¡Si lo tienes claro...Elige!</i>	
JUSTIFICACIÓN	Tras las diferentes evaluaciones psicopedagógicas efectuadas desde el departamento de orientación, en concreto, en las conclusiones obtenidas tras utilizar la prueba del SENA, que evalúa la personalidad del examinando, se detecta que, casi todos los alumnos/as que presentan problemas emocionales, conductuales e incluso sociofamiliares, reconocen el consumo esporádico de drogas. Además, uno de los datos más alarmante es la edad temprana a la que comienzan a consumir determinadas sustancias “el tabaco es la sustancia de contacto más temprana (13.6 años) y el cannabis (14.8 años).” (Martínez, 2017, p.3)
DESTINATARIOS	Creo conveniente introducir dicha unidad de actuación en los cursos de 2ºESO y 3ºESO , ya que considero que son etapas dónde los preadolescentes son más influyentes y pueden acceder, aunque sea por compromiso, al consumo de drogas sin conocer sus efectos y riesgos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar a conocer las secuencias a corto y largo plazo del consumo de drogas, previniendo su consumo. ✓ Promover hábitos de vida saludable en los jóvenes.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alteraciones físicas y psicológicas a corto y largo plazo tras el consumo continuado de drogas (alcohol, tabaco, drogas duras y cannabis). ✓ Escucha activa y habilidades sociales. ✓ Autoestima. ✓ Hábitos Saludables. ✓ Ocio y tiempo libre alternativo.
METODOLOGÍA	Se promoverá una metodología <i>activa y participativa</i> , generándose diferentes debates en todos los contenidos ofrecidos. Así mismo, la unidad seguirá un formato <i>inclusivo</i> , donde todo el alumnado se sienta incluido en la misma, reconociendo las diferentes culturas étnicas y sus principales riesgos, así como fomentar la participación del alumnado con diversidad funcional, de tal manera que, en un futuro sepan reconocer los diferentes riesgos que les pueden ofrecer. Puesto que partimos de un problema existente en la sociedad, se trabajará fundamentalmente con la metodología de “Aprendizaje basado en Problemas”.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lluvia de ideas inicial donde todo el alumnado exprese su conocimiento sobre el tema, centrándonos fundamentalmente en las consecuencias. ✓ “4x4” de Autoestima. El alumnado deberá escribir en un papel 4 cualidades positivas y 4 cualidades negativas que considere tener. De forma aleatoria se repartirán los papeles por toda la clase y cada alumno/a deberá escribir otras 4 cualidades positivas del alumno/a que le tocó. ✓ Interpretación por parejas de una conversación que presente escucha activa y otra que no. Describir cómo se sintieron en cada una de ellas. ✓ Lluvia de ideas acerca de los hábitos saludables y el ocio alternativo. ¿Qué es? Poner ejemplos.
RECURSOS	Se contará con la ayuda de voluntarios/as de Cruz Roja y la colaboración de la orientadora del centro. Se necesitará un aula amplia con sillas y mesas móviles. Como material electrónico se necesitará el ordenador y el proyector de pantalla. En cuanto a materiales fungibles se necesitará material para escribir y folios. *Inscripción en Plan Director*.
TEMPORALIZACIÓN	Se utilizarán las sesiones de tutoría, en concreto únicamente dos sesiones. En la primera sesión los alumnos/as trabajarán los contenidos relacionados con la autoestima, la escucha activa y las habilidades sociales. El responsable de este apartado sería la orientadora del centro. En la segunda sesión los voluntarios/as de Cruz Roja enseñarán al alumnado cuáles son las alteraciones físicas y psicológicas que produce el consumo de drogas, así como los hábitos de consumo saludables y las diferentes opciones de ocio y tiempo libre alternativos existentes para evitar el consumo de drogas.
EVALUACIÓN	En la primera sesión, antes de comenzar, el alumnado responderá a un cuestionario previo sobre aspectos relacionados con todos los contenidos descritos anteriormente con la finalidad de averiguar el grado de conocimiento de los mismos. En la última sesión, contestarán al mismo cuestionario, pero con los conocimientos adquiridos en ambas sesiones. Además, rellenarán un cuestionario de satisfacción que nos servirá para introducir propuestas de mejoras en la unidad.

Tabla 4. Unidad de Actuación 2: Prevención del Acoso Escolar y Ciberbullying.

TU VOZ AYUDA ¡ÚNETE!	
JUSTIFICACIÓN	Una de las problemáticas que siguen presentes en los centros educativos son las amenazas, manipulaciones, intimidaciones, agresiones tanto verbales como no verbales que, por desgracia, sufren algunos alumnos/as. Hoy en día, el llamado “bullying” se ha visto reforzado por la entrada de las Nuevas Tecnologías. Lo que antes pasaba únicamente en los centros educativos, dentro del mismo, ahora se extrapola al resto de los ámbitos, haciendo mal uso de los dispositivos móviles para difundir vídeos, imágenes, realizar comentarios negativos... Así pues, tras los resultados del primer estudio efectuado en 2016 por la asociación ANAR en colaboración con el MEC, resaltan que “un 40% de los afectados sufre el acoso desde hace más de un año y un 70% lo padece a diario” (MEC, 2016).
DESTINATARIOS	Esta unidad de actuación se ofrecerá a los cursos de 1º y 2º ESO, puesto que son los cursos donde existe mayor conflictividad entre el alumnado. Al comenzar el curso, se configuran grupos con alumnos/as desconocidos y empiezan a convivir personas de diferente cultura, de género, de personalidad, alumnado con diversidad... que en ocasiones son objeto de acoso.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conseguir que el alumnado respete la diversidad de las aulas. ✓ Reducir la conflictividad en el centro escolar. ✓ Ayudar al alumnado a detectar casos ajenos o propios de violencia escolar.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El acoso escolar y sus diferentes formas de manifestarse. ✓ El ciberbullying y su frecuencia y alcance. ✓ Respeto a la diversidad étnica y funcional. ✓ Cómo actuar ante el acoso escolar. ✓ Importancia de comunicar los acosos observados. Recalcar la figura de la orientadora del centro. Buzón en contra del Acoso
METODOLOGÍA	Se promoverá una metodología <i>activa y participativa</i> , generándose diferentes debates en todos los contenidos ofrecidos. Así mismo, la unidad seguirá un formato <i>inclusivo</i> , donde todo el alumnado se sienta incluido en la misma. Se pretenderá que el alumnado trabaje de forma autónoma, buscando solución a diferentes planteamientos que se irán mostrando en el aula, por tanto, se trabajará a través de la metodología de Aprendizaje basado en el Pensamiento.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualización de video “No juegues conmigo-Corta los hilos del bullying y acoso escolar”. ✓ Reflexión sobre el video e identificación de los personajes. ✓ Lluvia de ideas a raíz de: ¿Qué harías tu si sufres acoso escolar? ¿A quién acudirías? Si algún compañero sufriera acoso ¿Qué harías? ✓ Visualización y escucha de la canción “Se buscan valientes” del Laney. Reflexión final.
RECURSOS	Se necesitaría un aula amplia con mesas y sillas. Como material electrónico necesitaremos el ordenador y el proyector de pantalla, así como los altavoces en buen funcionamiento. Como recurso humano, a cargo de la actividad estará la orientadora del centro que contará con la colaboración del tutor o tutora de cada grupo, puesto que será necesario que éste acuda a la actividad para observar el comportamiento y actitud de sus alumnos/as hacia el tema. *Inscripción en Plan Director*
TEMPORALIZACIÓN	Únicamente utilizaremos <i>una sesión</i> de tutoría, puesto que se incidirá en la disponibilidad del Departamento de Orientación como agente resolutorio de los conflictos, pudiendo acudir los alumnos/as cuando se sientan acosados o cuando hayan observado alguna situación de acoso. Además, se contará con el buzón disponible en el exterior del Departamento de Orientación, para que cualquier alumno/a que prefiera conservar el anonimato pueda denunciar cualquier situación de acoso.
EVALUACIÓN	Los alumnos/as cumplimentarán un cuestionario de satisfacción para valorar la sesión recibida. Así mismo, el tutor de cada grupo valorará si la conflictividad en el aula ha mejorado significativamente y si considera que los contenidos ofrecidos se ajustan a las necesidades del aula.

Tabla 5. Unidad 3: Riesgos de Internet.

¡APRENDE CON LAS REDES SOCIALES!	
JUSTIFICACIÓN	Hoy en día los jóvenes acceden cada vez más temprano al uso de los dispositivos electrónicos y/o móviles (ordenadores, móviles, internet...) pero no son conscientes del grave peligro al que se someten día tras día al crearse cuentas en determinadas redes sociales, ofrecer datos a desconocidos, compartir su ubicación constantemente, anunciar sus planes, publicar determinadas fotos, imágenes y videos. Los riesgos a los que pueden verse sometidos son los siguientes: acceso a contenidos inapropiados, ciberacoso o la pérdida de intimidad, acceso a contenidos pornográficos o violentos, transmisión de mensajes racistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos (Echeburúa, 2012, p.438)
DESTINATARIOS	Esta unidad de actuación se ofrecerá al alumnado de 2º ESO, puesto que es una etapa en la que los jóvenes acceden con mayor frecuencia a las redes sociales y pueden ser manipulados por personas que ocultan su identidad personal, haciéndose pasar por gente de su círculo, además, a dicha edad son más proclives a subir imágenes a las redes sociales, mandar fotos o videos de índole comprometida vía WhatsApp. Así mismo, habrá una sesión específica para las familias, puesto que en muchos casos son ellas las que publican datos o imágenes innecesarias que pueden terminar ocasionando problemas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseñar al alumnado a usar las redes sociales de forma beneficiosa. ✓ Mostrar los riesgos del mal uso de Internet. ✓ “Plan Director”: Mejorar el conocimiento de los jóvenes sobre los riesgos asociados al uso de Internet.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Riesgos de las redes sociales. ✓ Datos que no se deben mostrar en Internet. ✓ El peligro de las imágenes. El concepto de “sexting” ✓ Ventajas y desventajas
METODOLOGÍA	Se promoverá una metodología <i>activa y participativa</i> , generándose diferentes debates sobre los contenidos ofrecidos. Se pretenderá que sean ellos/as mismos/as los que descubran los peligros de Internet. La metodología principal será el Aprendizaje basado en el Pensamiento, puesto que, tendrán la oportunidad de reflexionar sobre el peligro al que pueden ser sometidos día tras día y serán ellos los principales en diferenciar las ventajas y las desventajas del uso de Internet.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualización de video “El riesgo del perfil público en las redes sociales-La Cita” y reflexión sobre el mismo. ✓ Ventajas y desventajas de las redes sociales por grupos creados por el tutor del aula. ✓ Charla ofrecida por la Policía Nacional.
RECURSOS	Se necesitará el salón de actos para la charla ofrecida por la Policía Nacional para las familias. Así mismo, para la sesión del alumnado se necesitará el aula de tutoría, el ordenador y el proyector de pantalla. Como material fungible se necesitará papel y material para escribir. El mobiliario del aula (mesas y sillas) tendrán que ser movibles para la configuración de los grupos. Los responsables de la unidad será la Policía Nacional que llevará a cabo la unidad de actuación del alumnado y la charla a las familias, el tutor/a del aula y el responsable de orientación.
TEMPORALIZACIÓN	Únicamente utilizaremos <i>una sesión</i> de tutoría, a la que acudirán dos responsables de la Policía Nacional expertos en el tema que serán los encargados de ofrecer los contenidos mencionados anteriormente. En cuanto a la charla ofrecida para las familias, también por parte de la policía, será en horario de tarde, compatibilizando la reunión con el horario laboral, aumentando la participación de las mismas.
EVALUACIÓN	El alumnado rellenará un cuestionario de satisfacción, el que evalúe la sesión recibida. Así mismo, el tutor o tutora encargado/a del grupo, valorará la sesión recibida a través de un cuestionario que nos sirva como autoevaluación de la sesión ofrecida por parte de la policía. En cuanto a la familia, contestarán también a un cuestionario de satisfacción en el que deberán evaluar la sesión recibida, opinando si consideran que son contenidos necesarios para sus hijos/as y si se sienten conformes con lo aprendido. De esta manera, con dichos cuestionarios se valorará si se deben introducir mejoras en la unidad de actuación de cara al curso que viene o mantenerla intacta.

UNIDAD 4: SEXISMO EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Nombre: ¡No te dejes engañar!

JUSTIFICACIÓN

Es necesario realizar esta unidad de actuación sobre el análisis de los videos publicitarios que aparecen día tras día en la televisión, puesto que tras ellos se esconden un montón de micromachismos y se transmiten imágenes negativas hacia las mujeres, que impiden que se avance con igualdad de género en la sociedad.

Los medios de comunicación, “tienen una importante responsabilidad en la configuración de una imagen estereotipada de la mujer, de una imagen no coherente con la sociedad que pretendemos construir” (Carretero, 2013, p.133), además, “transmiten estereotipos que coartan la libertad de elección” (Latorre et al., 2007) al transmitir continuamente cánones de belleza, deporte, alimentación...

Finalmente, como justificación legal, se destaca que, en la actual ley educativa, así como en el Currículum de Secundaria se destaca la necesidad de educar al alumnado en igualdad de género, por lo que esta unidad de actuación tendría cabida.

DESTINATARIOS

Esta unidad de actuación será impartida por la orientadora del centro a los cursos de 2ºESO, pues que es una edad en la que los preadolescentes son muy influenciados y están configurando aún su verdadera personalidad y, por ello, sería el momento idóneo para introducir esta unidad, puesto que de esta manera aprenderán a analizar los videos publicitarios de manera autónoma, dándose cuenta de la distorsión existente.

OBJETIVOS

✓ “Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos” (Consejería de Educación y Cultura, 2015).

✓ Fomentar el pensamiento crítico del alumnado sobre los mensajes explícitos e implícitos que ofrece la televisión y las marcas publicitarias.

- ✓ Sensibilidad al alumnado sobre la igualdad de género en todos los ámbitos.
- ✓ Crear ciudadanos críticos con capacidad de analizar todo cuanto les rodea.

CONTENIDOS

Se intentará que esta unidad de actuación tenga un enfoque transversal, por ello se utilizarán los diferentes contenidos de distintas asignaturas del currículum de Educación Secundaria, para trabajar estos aspectos.

Así pues, los contenidos a trabajar en la unidad de actuación serán los siguientes:

- ✓ Concepto de sexismo.
- ✓ El machismo en la publicidad.
- ✓ La figura de la mujer en las marcas publicitarias.
- ✓ Los mensajes ocultos de los mensajes publicitarios.

METODOLOGÍA

La unidad de actuación se desarrollará de una manera activa, en la que todos los alumnos/as participen durante el desarrollo, comentando sus apreciaciones sobre cada uno de los videos que se mostrarán y, sobre todo, que se sientan libres de expresar su opinión delante de la clase. Es importante que, además, sea inclusivo, puesto que se llevarán a cabo actividades grupales en las que se incluirán en el propio grupo personas de distintas capacidades y culturas. Se potenciará un lenguaje inclusivo.

La metodología que utilizaremos será el *Aprendizaje Cooperativo* como procedimiento de enseñanza. De este modo, el responsable de la unidad únicamente será un mediador y coordinador de la actividad, interviniendo sólo cuando haya necesidad, puesto que el alumnado será un agente activo, protagonista y responsable de su propio aprendizaje.

ACTIVIDADES

En la primera sesión se realizará una *lluvia de ideas* sobre el concepto de sexismo. Finalmente se explicará el concepto en sí y cómo observarlo en los medios de comunicación, reflexionando sobre qué pretenden transmitir, a qué

conducen...Se les ofrecerá el *decálogo de la publicidad sexista*, en el cual se muestran los 10 criterios necesarios para averiguar si la publicidad observada es sexista.

En la siguiente sesión, se recordarán los 10 criterios analizadas en la primera sesión y posteriormente se visualizarán videos publicitarios que contienen mensajes sexistas. En primer lugar, se verán *videos antiguos* (años 60 y 70) en los que el mensaje sexista es mucho más evidente. Se dejará al alumnado reflexionar sobre el posible avance o no de la sociedad en cuanto a los videos observados. Seguidamente se pondrán más *videos actuales*, de determinadas marcas publicitarias (colonias, productos de limpieza, alimentación, deporte...).

La actividad final consistirá en *destacar qué criterios de los 10* indicados cumple cada uno de los videos ofrecidos, analizando el porqué de cada uno de los mensajes observados.

En la última sesión, se agrupará a los alumnos/as por grupos de 4-5 personas en la sala de ordenadores del centro educativo. Se le dará a cada grupo una hoja en la que aparecerán impresos los diez criterios del decálogo. En ella, cada miembro del grupo tendrá que *buscar un video publicitario sexista*. Cuando todos los miembros del grupo tengan su video seleccionado, tendrán que valorar cuál de los escogidos es el que cumple más puntos del decálogo.

Finalmente, se dará a cada grupo un *producto a vender* (producto de limpieza, colonia, alimentación y ropa). Cada grupo tendrá que idear como vender el producto para que contenga un mensaje directo al usuario, pero sin contenidos sexistas.

RECURSOS

En cuanto a los materiales fungibles se necesitará papel, cartulinas con cada producto a vender, el decálogo impreso (uno para cada grupo) y material para escribir para la realización de determinadas actividades. Se necesitará el aula de informática para una de las sesiones mientras que, para el resto, únicamente se necesitará un aula con mobiliario movable, ordenador y proyector con altavoces en buen funcionamiento.

El responsable de la unidad de actuación será la orientadora del centro educativo.

TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad de actuación tendrá una duración de 3 sesiones, utilizando únicamente la sesión de tutoría. En la primera sesión, el alumnado conocerá el concepto del sexismo y el decálogo de la publicidad sexista. En la segunda, será la visualización y análisis de los videos publicitarios con contenidos sexistas. Por último, en la tercera sesión, se necesitará el aula de informática para la búsqueda de videos publicitarios y creación de publicidad no sexista.

EVALUACIÓN

El alumnado rellenará un “pre-test” (*ver anexo I*) antes de comenzar la sesión para valorar su grado de conocimiento sobre el tema. Finalmente, en los cinco últimos minutos de la tercera sesión, contestarán el retest para comprobar el aprendizaje del alumnado sobre el tema.

Además, realizarán un cuestionario de satisfacción personal para valorar su agrado o desagrado (*ver anexo II*). De esta manera, nos ayudarán a introducir posibles mejoras de cara al curso académico siguiente.

La orientadora del centro se apoyará en ambos cuestionarios y en la observación directa del aula para valorar el grado de participación e implicación en las sesiones y poder introducir mejoras de cara al curso académico siguiente.

UNIDAD 5: LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN SECUNDARIA.

Nombre: EmoOrienta, un espacio para la gestión de las emociones desde el Departamento de Orientación.³

JUSTIFICACIÓN

Desde el Departamento de Orientación se observa que la mayoría de las problemáticas que ocasionaban conductas disruptivas en los adolescentes, consumo de drogas, autoestima baja... estaban vinculadas a una mala gestión de las emociones.

³ Esta unidad de actuación será la propuesta de innovación que se desarrollará a lo largo del presente trabajo.

La Educación Emocional es uno de los contenidos prioritarios a ofrecer a los niños/as ya desde la Educación Primaria, puesto que es la base de todo su desarrollo personal, social y académico. En España, únicamente se trabajan estos contenidos en asignaturas como Valores Éticos y Filosofía, la primera de ellas optativa en todos los cursos, mientras que la segunda, únicamente es obligatoria en Bachillerato, teniendo un carácter optativo en 4ºESO. Por ello, muchos niños/as se ven privados del aprendizaje emocional a lo largo de sus vidas.

En España, únicamente la comunidad de Canarias introduce en su currículum escolar asignaturas vinculadas al trabajo de las emociones de manera directa. Los alumnos/as que pasan por un programa específico sobre Educación Emocional, tienden a presentar una mayor capacidad resolutoria, empática, de escucha activa...que provoca que el tránsito por la etapa de secundaria se produzca de forma más satisfactoria, siendo más capaces de tomar sus propias decisiones (Goleman, 1996, p.438).

Para presentar una justificación más ajustada a las características del centro, se elaboró un cuestionario a rellenar por todos los tutores/as de la etapa de secundaria obligatoria, en el cual expresasen su opinión respecto al tema. En conclusión, los docentes coincidieron en la necesidad de trabajar las emociones tanto de forma grupal como individual (cuando sea necesario).

Esta unidad de actuación se ofrece como alternativa a la ausencia de asignaturas dedicadas a trabajar la Educación Emocional de forma directa e inclusiva.

DESTINATARIOS

El alumnado destinatario de esta unidad de actuación serán aquellos/as que cursen la etapa de educación secundaria obligatoria. Así pues, todos recibirán una formación igualitaria en las sesiones de tutoría y, para aquellos/as que presenten mayor desajuste emocional se trabajará de forma individualizada en el aula física de gestión de emociones.

Por otro lado, los profesores/as del centro educativo que así lo deseen, se formarán mediante seminarios organizados desde el CPR en el centro. Este curso será solicitado desde el Departamento de Orientación en colaboración con el

Equipo Directivo e irá destinado a que los profesores del centro presenten una formación básica y necesaria para trabajar con el alumnado en las sesiones de tutoría, fundamentalmente, y durante el resto del horario lectivo.

Por último, las familias también recibirán formación específica por parte de la orientadora del centro educativo, en horario vespertino.

OBJETIVOS

Esta unidad de actuación presentará una serie de objetivos generales y específicos que se desarrollarán ampliamente en la propuesta de innovación que aparecerá más adelante. Así pues, los objetivos generales son los siguientes:

- ✓ Aumentar la formación emocional del alumnado y sus familias.
- ✓ Involucrar al profesorado ofreciendo cursos sobre educación emocional.
- ✓ Reducir la tasa de conflictividad en las aulas.
- ✓ Fomentar valores cívicos y sociales.
- ✓ Enseñar a los alumnos a identificar emociones y saber cómo manejarlas.
- ✓ Normalizar la expresión de diferentes sentimientos.

CONTENIDOS

Los contenidos a trabajar en las sesiones de tutoría presentarán un carácter transversal y complementario puesto que muchos conceptos serán trabajados igualmente en otras unidades de actuación.

- ✓ Las emociones y sus diferentes formas de representarse. (*)
- ✓ Diferentes tipos de emociones (positivas y negativas). (*)
- ✓ Conciencia emocional. (*)
- ✓ Estrategias para controlar y saber gestionar las emociones negativas, en su mayor medida, y las positivas. (*)
- ✓ Estrategia de relajación emocional. (*)
- ✓ El valor y necesidad de la empatía.
- ✓ La escucha activa y las habilidades sociales.
- ✓ Toma de decisiones.
- ✓ Aceptación propia y aceptación a la diversidad.

Los contenidos marcados con un asterisco (*) serán aquellos que, adaptándose, se trabajen de igual forma con las familias y el profesorado, puesto

que son necesarios para ambos agentes y su formación en ellos ayudará al desarrollo integral del alumno/a-hijo/a. Puesto que la formación del profesorado y las familias tendrá menor duración, los contenidos no señalados se reducirán e integrarán en el resto.

METODOLOGÍA

La metodología a emplear dependerá de cada una de las actividades. No obstante, por norma general, se utilizará una metodología activa y participativa, fomentando siempre el debate entre los alumnos/as donde éstos se encuentren libres de expresar su opinión en cada momento. Así mismo, puesto que la gestión emocional se trabajará de manera grupal, puesto que beneficia a toda la clase, se evitará la segregación. En algunas de las actividades se empleará la Gamificación, Role Playing, Aprendizaje basado en el Pensamiento....

En el aula física la metodología será mucho más dirigida por el responsable, la orientadora del centro, puesto que se intentarán modificar conductas del alumno/a y se necesitará seguir unas pautas determinadas.

En todos los cursos se emplearán las nuevas tecnologías en determinadas sesiones y, en algunos cursos, se hará uso del móvil para realizar lluvias de ideas con conceptos más avanzadas (4º ESO).

En cuanto a la formación para profesorado y familias, ésta tendrá un perfil más expositivo, puesto que será la persona encargada de cada seminario y la orientadora del centro, respectivamente, las que llevarán a cabo las sesiones.

ACTIVIDADES

Puesto que las actividades serán desarrolladas en el apartado de la propuesta de innovación, en este espacio detallará las actividades generalizadas para todos los cursos.

- ✓ Lluvias de ideas y debates.
- ✓ Visualización de videos.
- ✓ Visualización de la película “*Del Revés*”
- ✓ Actividades grupales para resolver conflictos.
- ✓ Actividades grupales mediante la metodología de Gamificación.

Las actividades combinarán el trabajo individual con el trabajo grupal, fomentando un aprendizaje cooperativo en todo momento. Cada actividad presentará una metodología específica y un desarrollo diferente, por ello, más adelante se detallará cada una de las actividades que se llevarán a cabo dentro de la unidad de actuación.

RECURSOS

Los recursos principales serán aulas espaciadas con mobiliario movable, dispositivos electrónicos (ordenador, altavoces y proyector de pantalla), así como material para escribir y papel.

Como recursos humanos, la organizadora de la unidad de actuación sería la orientadora del centro, al igual que para las sesiones dedicadas a la familia y el aula física de gestión de emociones (también se contará para esto con la colaboración de la AL y la PT para los casos en los que sea necesario). En cuanto al alumnado, las sesiones de tutoría serán ofrecidas por los tutores/as de cada grupo en colaboración con la orientadora del centro para los casos en los que se solicite su ayuda.

La formación del profesorado será llevada a cabo por profesionales del tema que llevarán a cabo los seminarios y la colaboración de la orientadora y Equipo Directivo.

TEMPORALIZACIÓN

En cuanto al alumnado, éste recibirá dos sesiones al mes, en el horario de tutoría, sobre Educación Emocional, empezando en el mes de octubre y finalizando en el mes de mayo, un total de 16 sesiones grupales. Por otro lado, la asistencia al aula física será tras una derivación por parte de la orientadora del centro a aquellos/as alumnos/as que considere lo necesitan.

En segundo lugar, la formación para las familias consistirá en una sesión al mes de 1 hora y 30 minutos, en la cual se trabajarán diferentes aspectos relacionados con la gestión emocional, la interpretación de las emociones, la expresión de estas...Un total de 8 sesiones.

Por último, la formación del profesorado consistirá en 3 sesiones de 1 hora y media las dos primeras y 2 horas la última, en las que diferentes profesionales

formados en el tema de Inteligencia Emocional y Educación Emocional acudirán al centro a ofrecer seminarios, a partir de noviembre. Después, tendrán 15 horas (horas complementarias) durante el curso académico para trabajar mediante grupos de trabajo. De esta forma podrán aprovechar la teoría de los seminarios y la formación práctica de los grupos de trabajo para llevarlo a práctica en las sesiones programadas de tutoría.

EVALUACIÓN

El alumnado cumplimentará un pretest el primer día de esta unidad de actuación para conocer qué saben sobre las emociones y, finalmente, el último día rellenarán un retest para conocer el grado de adquisición de los contenidos ofrecidos a lo largo de las 14 sesiones y un cuestionario de satisfacción que sirva para introducir posibles mejoras de cara al curso académico siguiente.

En cuanto a las familias y el profesorado ambos cumplimentarán una autoevaluación, valorando los contenidos ofrecidos en cada una de las formaciones, opinando sobre si se ajusta a las necesidades de su alumnado e hijos/as o si se hubiera que introducir cambios.

2.2.2. PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA CARRERA.

A continuación, se detallarán las unidades de actuación que se llevarán a cabo en el Programa para el Desarrollo de la Carrera (*Tabla 6*).

Tabla 6. Unidades de Actuación Programa para el Desarrollo de la Carrera.

UNIDAD DE ACTUACIÓN	OBJETIVOS	DESTINATARIOS
Circuito Joven.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Vincular a los estudiantes al entorno social en el que viven. ✚ Proporcionar información sobre diferentes vías académicas y formativas. 	Alumnos/as entre 15 a 18 años.
Inclusión en los estudios superiores.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ofrecer, de manera inclusiva, información académica y profesional al alumnado con NEAE. 	Alumnos/as de 3ºESO.
A un paso de comenzar.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ofrecer los diferentes itinerarios académicos y formativos una vez obtenido el título de la Bachiller. 	2º Bachiller y sus familias.
Abrimos las puertas al BI (*)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ofrecer la información pertinente sobre el Bachiller Internacional. 	Los estudiantes de todos los centros educativos de Asturias interesados en BI y sus familias.
Puedo con todo (*)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ofrecer diferentes alternativas educativas y formativas una vez terminado el Bachillerato. 	Alumnos/as de 1º Bachiller.

Tabla 7. Unidad 6: Oferta para el alumnado desvinculado. Programa de Voluntariado.

CIRCUITO JOVEN	
JUSTIFICACIÓN	En la mayoría de los centros educativos existe un gran grupo de alumnos/as que presentan desmotivación y desvinculación hacia el centro educativo y los estudios ofrecidos en el mismo. Además, cada vez encontramos que, algunos de éstos, aun acudiendo de manera constante y regular al centro educativo, presentan desvinculación al mismo, por ello es muy necesario diferenciar entre el alumnado absentista y el alumnado desvinculado, puesto que tienden a confundirse. En muchas ocasiones, estas ofertas únicamente se centran en atender al alumnado de PMAR, quedando descolgados muchos alumnos/as cuya trayectoria educativa y/o profesional es completamente pasiva. Así pues, esta unidad de actuación viene a ofrecer un programa de voluntariado educativo y/o formativo al alumnado que presente dichas características.
DESTINATARIOS	El destinatario principal será aquel que presente una gran desmotivación educativa y/o profesional y que sea avalado por el Departamento de Orientación, al considerar que podrá aprovechar de manera satisfactoria dicho programa. Por tanto, el alumnado absentista deberá comprometerse a acudir al programa de manera autónoma y responsable. El alumnado comprenderá la edad de entre 15 a 18 años . *En el caso de haber plazas vacantes podrá participar el alumnado restante*. Únicamente habrá 20 plazas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar, mediante el aprendizaje vivencial, sus intereses y motivaciones profesionales. ✓ Potenciar la ayuda comunitaria vinculada al fomento del desarrollo integral.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descripción del programa ✓ Diferentes tipos de voluntariados por los que el alumnado pasará. ✓ Beneficios del programa. Futuro laboral y educativo. ✓ *Se dejará claro que es algo complementario a los objetivos curriculares de cada curso, no sustitutivo*
METODOLOGÍA	La sesión será meramente informativa, en la cual se detallarán las características del programa de voluntariado. La orientadora del centro será la encargada de llevar a cabo esta propuesta y la encargada de reunir al alumnado que presente las características necesarias para el buen desarrollo del programa, puesto que aparte de tener desvinculación, el alumnado deberá de ser comprometido, responsable, autónomo...El programa de voluntariado será llevado a cabo por el Departamento de Orientación, en colaboración con el Departamento de Actividades Complementarias, puesto que el programa será una actividad complementaria del centro.
ACTIVIDADES	A continuación, se detallarán los diferentes voluntariados por los que el alumnado pasará una vez que se inscriba en el programa de voluntariado. Constará, dependiendo de la ciudad y su oferta, de 7 voluntariados como máximo. Los principales son: Protección de animales, atención gerontológica, diversidad funcional, cooperación para el desarrollo sostenible, animación sociocultural y aulas hospitalarias. El alumno/a pasará, cada mes, por cada una de estas especialidades y recibirá una formación previa, de una semana de duración, de cada ámbito, el resto del mes será destinado a la práctica. Al finalizar cada voluntariado, el alumnado recibirá toda la información y recursos necesarios sobre dónde formarse, qué estudios son necesarios para cada ámbito, qué futuro laboral le espera...de tal forma que el alumno/a conozca los diferentes estudios que vinculan a cada voluntariado con la finalidad de que éste se forme en aquellos que le hayan provocado interés y admiración. *Los alumnos rotarán por todas las entidades*
RECURSOS	Únicamente se necesitará una sala para la explicación del programa de voluntariado, que contará con la colaboración de la orientadora del centro y el jefe del departamento de actividades extraescolares y complementarias. Para el desarrollo del programa se necesitará la colaboración de las entidades y/o asociaciones de los ámbitos mencionados.
TEMPORALIZACIÓN	Únicamente se necesitará una sesión para la explicación del programa, la cual será en horario matutino y podrán asistir las familias interesadas en que sus hijos acudan al mismo. El programa durará casi un año académico, cada ámbito durará 1 mes en el cual recibirán formación teórica (dos días de la primera semana del mes de una hora y media de duración) y formación práctica (dos días a la semana el mes restante, dos horas cada uno de los días).
EVALUACIÓN	Se llevarán a cabo varias evaluaciones: autoevaluación por parte del alumnado participante en el programa; evaluación de la trayectoria del menor por cada trabajador de cada uno de los ámbitos; evaluación de satisfacción al finalizar cada ámbito por parte del alumno/a y un registro de la asistencia del alumnado al centro de prácticas para asegurarnos de que está aprovechando el programa de voluntariado.

Tabla 8. Unidad 7: Charlas inclusivas de Orientación Académica.

<i>Inclusión en los estudios superiores.</i>	
JUSTIFICACIÓN	Tras la observación de los diferentes itinerarios y propuestas formativas y educativas que se ofrecen desde el centro al alumnado, se detecta que, aun habiendo alumnos/as en todos los cursos con NEAE, incluso con NEE, muchas de esas orientaciones no ofrecen futuro laboral y/o educativo a este alumnado. Propongo, por tanto, que en esas mismas charlas u orientaciones ofrecidas desde el departamento se incluya a las personas con diversidad funcional. En el caso de las personas con mayor porcentaje de diversidad, se debería de mencionar los diferentes centros de día o asociaciones a las que pueden acudir o incluso ciclos formativos que estén preparados para la atención de personas con discapacidad. Por otro lado, los que presenten discapacidades más leves, se les orientará académicamente, ofreciéndoles recursos como la ONEO, para estudios superiores, o ayudándoles con el tránsito a formación profesional básica o de grado medio o superior, dependiendo de la etapa educativa en la que se encuentren.
DESTINATARIOS	Los destinatarios principales será el alumnado del centro educativo con diversidad funcional, a partir de 3ºESO. Estos contenidos serán introducidos en las sesiones cotidianas orientadas a la formación académica y profesional del alumnado, por lo que todos los alumnos/as del aula recibirán dicha información.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ofrecer futuro académico, social y laboral al alumnado con diversidad funcional. ✓ Promover, en el aula, valores de inclusión.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formación académica y laboral. ✓ Adaptaciones de la ONEO. ✓ Centros de día y/o asociaciones.
METODOLOGÍA	Será una sesión expositiva, en la que la orientadora, aprovechará las charlas que imparte sobre orientación académica y profesional para incluir aspectos vinculados al alumnado con NEAE. Puesto que es ella la que posee el conocimiento de cada uno de estos alumnos/as, sabe en qué clases deberá incluir contenidos vinculados a la Universidad, a formación profesional básica, adaptaciones de la ONEO, centros de día... Se propiciará la participación del alumnado, de tal manera que esta sesión sirva para solventar todas las dudas que puedan surgir sobre su futuro académico, profesional y/o social.
ACTIVIDADES	La orientadora realizará diferentes exposiciones en cada uno de los grupos. De esta manera, habrá clases que no tengan alumnos/as con diversidad funcional y no precisen introducir dichos contenidos, sin embargo, hay clases con este tipo de alumnado que se merecen recibir la información pertinente sobre orientación académica y profesional. Por ello, en estas sesiones, se llevará a cabo una exposición que integre al alumnado con diversidad funcional, de tal forma que éstos no tengan que recibir una información individual en el despacho de orientación como en la mayoría de las ocasiones.
RECURSOS	Se necesitará el aula de tutoría de cada uno de los grupos, con material informático (ordenador, proyector de pantalla, y conexión a Internet). Así mismo, se pedirá la colaboración del tutor o tutora de cada uno de los grupos, puesto que deberá de ser conocedor de la información aportada para solventar dudas, en las horas de tutoría, que puedan surgir a alumnado más adelante. Además, es importante que preste atención al apartado específico de personas con diversidad funcional, puesto que será una información importante a comentar en las diferentes reuniones que tenga con cada padre-alumno/a.
TEMPORALIZACIÓN	Se utilizarán las sesiones de tutoría de cada grupo y únicamente se necesitará una hora lectiva, recordando al alumnado el poder asistir al espacio habilitado los miércoles a la hora del recreo para solventar dudas de orientación académica y profesional.
EVALUACIÓN	El alumnado rellenará un cuestionario de satisfacción al finalizar la sesión en el que se conocerá su opinión respecto a la misma. Además, la evaluación contará con un apartado en el que los alumnos/as podrán escribir sus opiniones sobre cómo mejorar la sesión de cara al curso académico siguiente.

Tabla 9. Unidad 8: Jornadas de estudios superiores.

<i>A un paso de comenzar</i>	
JUSTIFICACIÓN	Cuando los alumnos/as se encuentran a un paso de comenzar sus estudios superiores suelen aparecer una gran cantidad de dudas sobre qué hacer el año siguiente, qué estudio cursar... y, en ocasiones, al alumnado únicamente se le ofrece una posibilidad de todas las vías formativas a las que pueden acceder. En la mayoría de los centros se ofrece como opción prioritaria el acceso a la Universidad, dejando de lado los ciclos formativos de grado superior. Además, mucha de esta información es puramente burocrática, por lo que en esta unidad se introducirá la participación de las personas responsables de diferentes universidades, ciclos formativos e incluso alumnos/as que estén cursando diferentes estudios en dichas entidades.
DESTINATARIOS	Alumnado de 2º Bachillerato y sus familias.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer la opinión objetiva de estudiantes de estudios superiores. ✓ Acercar a los alumnos y familias a la formación superior.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Información relacionada con la Universidad (futuro laboral y formativo). ✓ Opinión personal de estudiantes universitarios. ✓ Información relacionada con los Ciclos Formativos de Grado Superior (futuro laboral y formativo) ✓ Opinión personal de estudiantes de grado superior. ✓ Ventajas de la Universidad y de la Formación Profesional.
METODOLOGÍA	Serán sesiones expositivas en las cuales se propiciará la participación tanto del alumnado como de las familias, formulando preguntas en el turno final, a cada uno de los invitados (profesorado y estudiantes). Se considera importante utilizar de buena manera la oportunidad de formular preguntas, puesto que será una de las pocas oportunidades que tendrán de conocer la opinión directa de formadores y formados.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Forma de trabajo-estudio de cada rama (universidad y grados). ✓ Formación a adquirir y vías a las que acceder con su titulación (másteres, acceso universidad, acceso al mundo laboral). ✓ Formación teórica y práctica. ✓ Adaptaciones o intervención con el alumnado con diversidad funcional (espacios habilitados, recursos...)
RECURSOS	Se dispondrá del salón de actos para las dos sesiones, en el cual deberá de haber buena conexión a Internet, micrófono y proyector de pantalla. Como recursos humanos se contará con la orientadora del centro, que será la encargada del desarrollo de la misma. Además, se contará con profesionales vinculados a cada ámbito y con alumnado estudiante del mismo. Así pues, en cuanto a estudios Universitarios se pedirá la colaboración de la Universidad de Oviedo y Gijón, y se contará con la participación de sus decanos. Por parte de los ciclos superiores se contará con la CIFP La Laboral y con diferentes institutos que ofrecen dichos estudios. Para ambas sesiones se contará con la colaboración de estudiantes universitarios y de grado superior.
TEMPORALIZACIÓN	La jornada se dividirá en dos sesiones, cada una de ella de dos horas. Ambas en horario vespertino. La primera sesión irá destinada a la información relacionada directamente con los estudios universitarios, mientras que la segunda sesión se centrará en los estudios de ciclo formativo de grado superior. El alumnado del centro podrá inscribirse en ambas sesiones, lo más recomendable, o acudir únicamente a la que le resulte más interesante. Se recomendará al alumnado y familias acudir a las dos sesiones, puesto que en ambas se ofrecerá información importante y que puede verse relacionada.
EVALUACIÓN	Se llevará a cabo un cuestionario de satisfacción en el cual el alumnado y familias expresaran su opinión sobre la sesión recibida, valorando la intervención del profesorado participante en la misma (universidad y grados superiores), del alumnado participante y de la organización por parte del centro educativo.

UNIDAD 9: JORNADAS BACHILLER INTERNACIONAL

Nombre: Abrimos las puertas al Bachiller Internacional

JUSTIFICACIÓN

El centro educativo presenta en su oferta educativa la posibilidad de cursar el Bachiller Internacional, siendo el único instituto público de Asturias que maneja esta oferta. Por ello, la demanda es bastante amplia.

Puesto que la inscripción no compete únicamente al centro que oferta dicho Bachiller y todos los estudiantes de 4ºESO de Asturias pueden optar a cursar dicha modalidad, sería necesario enviar una circular a todos los centros educativos asturianos para que, desde el Departamento de Orientación hagan llegar la información a todos aquellos alumnos/as que presenten un buen expediente académico y estén interesados en cursarlo.

Muchos alumnos/as que no están escolarizados en el centro de pertenencia del Bachiller Internacional, quedan exentos de esta oferta. Por ello, considero que sería interesante ofrecer desde el centro, una reunión expositiva a todos aquellos alumnos/as que estén interesados/as.

DESTINATARIOS

Los destinatarios directos serán todos los estudiantes interesados que estén matriculados en algún centro educativo del Principado de Asturias y sus familias.

Únicamente hay 30 plazas disponibles, 10 de ellas para el Bachiller Internacional Científico-Tecnológico y los 20 restantes para el de Ciencias Sociales. Por ello, la nota de los alumnos inscritos a dichas modalidades dependerá de su nota académica.

OBJETIVOS

- ✓ Ofrecer la información pertinente sobre el Bachiller Internacional.
- ✓ Informar al alumnado de Asturias de las futuras ventajas de dicha modalidad.
- ✓ Explicar las diferencias entre el Bachiller LOMCE y el Internacional.

COTENIDOS

- ✓ Concepto de Bachiller Internacional. Características.

- ✓ Ventajas de esta modalidad en cuanto a aprendizaje personal y futuro académico-profesional.
- ✓ Diferencias entre ambos bachilleres.
- ✓ Opinión de alumnos que cursan el Bachiller Internacional.
- ✓ Fechas de preinscripción.

METODOLOGÍA

La metodología que se llevará a cabo será meramente expositiva puesto que el jefe del Departamento del Bachiller Internacional ofrecerá una sesión en la que explicará detenidamente cada uno de los contenidos mencionados anteriormente.

Durante su desarrollo, los alumnos/as y sus familias podrán efectuar preguntas relacionadas con cada uno de los conceptos y apreciaciones efectuadas y, al final, se destinarán 15 minutos para solventar todas las dudas que puedan haber surgido. Así pues, en este momento se intentará animar a las familias y alumnado interesado a preguntar todo aquello que no hubieran entendido.

ACTIVIDADES

Únicamente se desarrollará una exposición teórica, con apoyo visual a través de diferentes diapositivas que se podrán observar a través del proyector de pantalla. Dicha exposición será colgada en la página web del centro y enviada a todos los centros educativos para que todos los interesados/as tengan accesibilidad.

RECURSOS

La sesión se desarrollará en el Salón de Actos puesto que es el espacio que puede reunir a más personas. Así, se necesitará el buen funcionamiento del ordenador y el proyector de pantalla, así como el micrófono de la sala.

Como recursos humanos, el desarrollo de la sesión será efectuada por el jefe del Departamento del Bachiller Internacional que estará acompañado de uno de los Jefes de Estudios y de la directora del centro educativo.

TEMPORALIZACIÓN

Se ofrecerá una sesión en horario vespertino que durará alrededor de 2 horas. El mes previsto será durante la segunda evaluación, época en la que empiezan las sesiones dedicadas a la orientación académica y profesional.

EVALUACIÓN

Al finalizar la sesión informativa, los asistentes tendrán que rellenar un cuestionario (*ver anexo III*), indicando el grado de satisfacción con la sesión recibida, ofreciendo sus opiniones respecto a los aspectos que se deberían mejorar o incidir más en ellos, con la finalidad de que sirva para mejorar la unidad de cara al curso académico siguiente.

En dicha hoja, que mantendrá el formato anónimo, se deberá indicar si la persona que lo rellena es alumno/a o familia, puesto que será necesario distinguir entre qué información le parece relevante a cada uno de ellos.

Por último, se solicitará el correo electrónico de las personas interesadas (un correo por familia), a través del cual se enviarán los diferentes avisos del centro educativo (fecha de preinscripción, reuniones informativas previas, matrícula...).

UNIDAD 10: CHARLA DE MOTIVACIÓN 1ºBACHILLER.

Nombre: ¡Puedo con todo!

JUSTIFICACIÓN

La motivación académica en el alumnado de cualquier centro educativo es el principal eje para que sus estudios y trayectoria educativa concluyan con éxito. Sin embargo, existen otros factores que pueden influenciar en la toma de decisiones del alumnado y que, en su “mala decisión” produzcan desmotivación.

Así pues, la motivación sería el “impulso que permite a un individuo generar una acción, la cual va dirigida a conseguir un objetivo” (Puentes y Guerrero, 2019, p.1) por lo que, los alumnos/as que no tienen motivación, les costará mucho más realizar las diferentes actividades o tareas programadas desde el centro o aquellas que demande el profesor de turno.

Tras la presión a la que se ven sometidos por la prueba de acceso a la Universidad, EBAU, y el cúmulo de deberes y tareas demandadas por todos los profesores/as del centro, muchos de ellos/as tienden a rendirse antes de tiempo, debido a su escasa motivación intrínseca. Además, tras las observaciones efectuadas desde el Departamento de Orientación tras las casi continuas visitas de alumnado de bachillerato buscando orientación sobre su futuro académico y/o

laboral se interpreta que éstos reciben escasa información sobre las diferentes formas de acceso a la Universidad, realizar ciclos formativos de grado medio y/o superior.

Así pues, en la unidad de actuación se dará información relativa a las diferentes formas de acceso a los estudios superiores, de tal forma que la motivación de éstos aumente, al conocer diferentes modalidades y ofertas formativas y/o educativas.

DESTINATARIOS

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

OBJETIVOS

- ✓ Ofrecer diferentes alternativas educativas y formativas una vez terminado el Bachillerato.
- ✓ Ofrecer diferentes alternativas educativas y formativas para el alumnado que no consiga titular en Bachillerato.
- ✓ Fomentar la realidad educativa de los ciclos formativos, como una buena solución para adquirir mejores habilidades prácticas.
- ✓ Compartir con el alumnado la oferta educativa que ofrece la universidad de Oviedo en las diferentes ramas (salud, tecnología, sociales y humanidades)
- ✓ Enseñarlas diferentes recursos o plataformas on-line donde puedan acceder a toda la información académica necesaria.
- ✓ Eliminar los estereotipos negativos de los ciclos formativos (grado medio y superior), ofreciendo ambos como vías educativas igual de válidas que la Universidad.

COTENIDOS

- ✓ Toma de decisiones única, evitando la influencia negativa que pueden acarrear en ocasiones los grupos de iguales, la familia y el profesorado.

- ✓ Alternativas educativas y/o formativas. Se ofrecerá una guía indicando a dónde puedes acceder tras la aprobación del Bachillerato, tras la aprobación de la EBAU y tras la no consecución de dicha etapa.
- ✓ Estudios universitarios y sus diferentes ponderaciones en la prueba EBAU para puntuar de manera positiva.
- ✓ Oferta de ciclos formativos (Grados Medios y Superiores) ofertados en las diferentes universidades y/o centros educativos

METODOLOGÍA

La metodología a llevar a cabo será aquella que reúna los siguientes principios pedagógicos: participación, inclusión, equidad de oportunidades, dinamismo y socialización.

La unidad didáctica será lo más dinámica posible evitando la sobrecarga de información burocrática, ofreciendo información académica y práctica que en los centros educativos no se ofrece (visualización de videos de determinadas carreras y oficios; opiniones de estudiantes...). Además, ésta ha de ser inclusiva y equitativa, ofreciendo la misma información de los estudios universitarios y de los ciclos formativos, evitando centrarse únicamente en la Universidad. Así pues, existen muchos oficios que presentan estereotipos de género instaurados (electricidad, magisterio, mecanizado...), por ello se introducirán videos o noticias de mujeres y hombres que se dediquen a estos ámbitos invitando a ambos géneros a eliminar dichas connotaciones.

Así pues, se hará mención explícita de ONEO, un servicio de ayuda a las estudiantes con NEAE, para que éstos sientan el respaldo y se sientan incluidos en la sesión.

ACTIVIDADES

- ✓ Visualización de videos de diferentes profesiones y oficios.
- ✓ Visualización de video motivador que anima a todos los estudiantes a seguir sus sueños y reflexión.
- ✓ Simulador de acceso a las carreras universitarias (expuesto en la página de la Universidad de Oviedo).

RECURSOS

Como recursos humanos únicamente se necesitará el acompañamiento del tutor del grupo para que conozca los contenidos ofrecidos en la sesión y pueda seguir trabajando con el alumnado en las diferentes tutorías.

La sesión será llevada a cabo por la orientadora del centro y, organizadas a través de Jefatura de Estudios.

Como recursos materiales se necesitará el ordenador de la sala con el proyector de pantalla y altavoces en funcionamiento y buena conexión de Internet.

TEMPORALIZACIÓN

Se utilizará únicamente una sesión de tutoría de cada uno de los grupos de 1ºBachiller. Sin embargo, en cada una de las reuniones ofrecidas, se indicará que los miércoles a la hora del recreo el departamento de orientación queda a disposición de ellos/as para resolver cualquier duda y profundizar en aspectos más concretos sobre orientación académica y profesional.

EVALUACIÓN

Al comienzo de la sesión, se entregará al alumnado un cuestionario (*ver anexo IV*) para conocer sus principales ideas sobre futuro académico y profesional, qué estudios tienen en mente cursar y, sobre todo cuál es su grado de motivación actual. En los últimos cinco minutos se entregará a los alumnos/as un cuestionario final (*ver anexo V*), a modo de evaluación de la sesión recibida en la cual indiquen si su grado de motivación académica ha aumentado, si les ha servido para algo la sesión...

Una vez que se analicen los resultados se podrán introducir mejoras de cada al curso académico siguiente.

2.2.3. PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

A continuación, se detallará cada una de las unidades de actuación escogidas para este último ámbito de orientación (*Tabla 10*). Así pues, aparecerá reflejado el nombre de cada unidad, los objetivos principales y sus destinatarios.

Tabla 10. Unidades de Actuación PAD.

UNIDAD DE ACTUACIÓN	OBJETIVOS	DESTINATARIOS
El cambio está en tus manos	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ayudar a los docentes del centro en el proceso de elaboración de ambos documentos. ✚ Recaltar los apartados más importantes de cada uno de los documentos. 	Profesorado del centro
Conoce el Departamento de Orientación	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ofrecer el conocimiento sobre las diferentes intervenciones que podrá realizar la orientadora del centro. ✚ Eliminar el estereotipo negativo del departamento. 	Alumnado de 1ºESO.
Antes del conflicto... ¡mediamos!	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Elaborar un documento de protocolo de mediación en el que se expliquen los pasos a seguir. ✚ Ofrecer al profesorado las pautas necesarias para realizar protocolos de mediación. 	Orientador del centro.
Aula de Convivencia-Revisada (*)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Mejorar el clima de convivencia del centro. ✚ Reflexionar sobre la conducta ejercida e intentar prevenir las futuras conductas disruptivas del alumno/a. 	Alumnado enviado al Aula de Convivencia.
Coordinación docente con el Departamento de Orientación (*)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ofrecer al profesorado de secundaria la información necesaria sobre la intervención con el alumnado con diversidad funcional. 	Profesorado del centro.

Tabla 11. Unidad 11: Jornadas de Planes de Trabajo Individualizados y Adaptaciones Curriculares Significativas.

<i>¡El cambio está en tus manos!</i>	
JUSTIFICACIÓN	Durante la estancia de prácticas y tras la intervención de Inspección Educativa para revisar el Programa de Atención a la Diversidad, se detecta que muchos profesores/as no saben qué apreciaciones o comentarios introducir en los diferentes documentos a realizar para el alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo. Ambos documentos, tanto el Plan de Trabajo Individualizado (PTI) como las Adaptaciones Curriculares Significativas (ACIs) rigen el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos/as que presentan necesidades en cuanto a su desarrollo académico, por ello, una adecuada elaboración es fundamental.
DESTINATARIOS	Esta unidad irá destinada únicamente al profesorado del centro. El responsable de su desarrollo será el Departamento de Orientación (PTSC, Orientadora, Audición y Lengua y profesoras de Pedagogía Terapéutica).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ofrecer respuestas individualizadas ajustadas a las necesidades de cada alumno/a, haciéndolas constar en los PTI y ACIs. ✓ Asesorar y apoyar a los docentes en la intervención con el alumnado con NEAE. ✓ Sensibilizar sobre la importancia de ofrecer una buena respuesta al alumnado del centro que presente necesidades.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descripción detallada de la estructura de un PTI y de las ACI. ✓ Importancia de las Adaptaciones Curriculares Significativas. ✓ Importancia del Plan de Trabajo Individualizado. ✓ Necesidades generalizadas de cada una de las discapacidades existentes en el centro.
METODOLOGÍA	Se promoverá una metodología <i>activa y participativa</i> , en la que los/las docentes serán los protagonistas de la misma, puesto que se tratará de que sean ellos/ellas los encargados de mostrar sus dudas sobre los diferentes apartados de cada uno de los documentos. Fundamentalmente, para el desarrollo de las actividades, se potenciará el Aprendizaje Cooperativo puesto que entre todos tendrán que pensar en el alumnado con diversidad funcional que tengan en sus clases y en las necesidades más destacadas de ellos/as. De esta manera, entre todos, irán determinando los aspectos necesarios para incorporar en cada plantilla de PTI y en las Adaptaciones.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboración de plantillas de PTI específicas para cada diversidad funcional en colaboración con el Departamento de Orientación. ✓ Reflexión individual y colectiva sobre las principales necesidades que atender en cada ACNEAE.
RECURSOS	Únicamente se necesitaría un aula con amplio espacio y mobiliario móvil para la configuración de los grupos. La disposición de un ordenador y proyector de pantalla por si hiciera falta y material para escribir.
TEMPORALIZACIÓN	El Departamento de Orientación, fundamentalmente la orientadora, se reunirá con los profesores del centro en las reuniones trimestrales organizadas para los Departamentos Didácticos, a las cuales acudirá para concretar los contenidos mencionados anteriormente y proponer conclusiones respecto a los apartados a introducir en cada uno de los documentos. Finalmente, la orientadora recogerá las conclusiones obtenidas por cada Departamento Didáctico y elaborará una plantilla específica para cada diversidad funcional (Visual, Auditiva, TDAH, Trastorno de Conducta, Altas Capacidades, Discapacidad Intelectual, Trastorno del Espectro Autista...). Dichas plantillas serán colgadas en la página web del centro y entregadas en Jefatura de Estudios para que todos los docentes tengan disposición de la misma. Además, en el Claustro, la orientadora ofrecerá al profesorado las conclusiones obtenidas y mostrará las diferentes plantillas, las cuales tendrán que ser aprobadas en el mismo.
EVALUACIÓN	Se realizará una autoevaluación por parte del Departamento de Orientación que observará a largo plazo como los docentes realizan los PTI y Adaptaciones. En el caso de seguir habiendo dudas o mala elaboración, se introducirán mejoras de cara a la siguiente jornada. Además, puesto que las plantillas tendrán que ser votadas por el Claustro, se utilizará este voto como evaluación, puesto que la confirmación será síntoma de que todos los docentes aprueban la jornada realizada.

Tabla 12. Unidad 12: Jornadas del Departamento de Orientación.

<i>Conoce el Departamento de Orientación</i>	
JUSTIFICACIÓN	Las funciones de los/as orientadores educativos son tantas que muchos alumnos/as e incluso familias, no saben muy bien cuando se debe acudir a ellos. Además, entre el alumnado, comprobé que existe un estereotipo negativo hacia ellos/as, puesto que creen que acudir al Despacho de Orientación es sinónimo de tener diversidad funcional y así lo hacen saber. Puesto que considero que la función orientadora es una de las más importantes en los centros educativos y que estos realizan una gran labor con el alumnado del mismo, creo conveniente introducir una unidad de actuación cuya base sea ofrecer el conocimiento necesario sobre el mismo al alumnado, puesto que muchos de estos dejan de acudir o no acuden por no saber las actuaciones que éste puede desempeñar, prefiriendo acudir a Jefatura de Estudios.
DESTINATARIOS	La unidad de actuación se desarrollará principalmente para el alumnado de 1ºESO, puesto que es el alumnado más joven del centro y en su periodo de adaptación al mismo, deben conocer la figura del orientador de su centro por si tuvieran que acudir a él en determinadas situaciones.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover la utilización del DO para solventar dudas académicas, profesionales, educativas... ✓ Enseñar la función mediadora del mismo para prevenir o reducir los conflictos en el aula.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Buzón de mensajes anónimos del Departamento de Orientación. La finalidad del mismo es reducir conflictos, avisar de casos de bullying, sugerencias de talleres a impartir... ✓ Función orientadora, académica y profesional para su futuro próximo (matrículas de 3ºESO y en adelante, existencia de PMAR, elección de Bachiller...) ✓ Atención Individualizada al alumnado (con o sin diversidad funcional). ✓ Atención Socio-familiar en colaboración con la PTSC del centro. ✓ Procesos de mediación de conflictos.
METODOLOGÍA	La sesión se desarrollará a través de una metodología activa que propicie la participación de los alumnos/as, puesto que es necesario conocer la opinión de los mismos para eliminar los diferentes estereotipos e ideas establecidas en el alumnado. Además, se realizará una actividad basada en la Gamificación y el Aprendizaje Cooperativo, puesto que, a través del juego, el alumnado nuevo en el instituto perderá el miedo a lo desconocido y tendrán que formar grupos para el desarrollo de la actividad.
ACTIVIDADES	La actividad a desarrollar será un Trivial Humano, a partir del cual los alumnos/as se dividirán por grupos (4 grupos como mínimo, dependiendo del número total de alumnos/as) y deberán responder a las diferentes preguntas relacionadas con los contenidos indicados. El aula se organizará de manera que en cada una de las mesas haya una pregunta diferente. Todos los grupos empezarán en la misma pregunta y cada uno de ellos pasará por las diversas pruebas. Si contestan de manera correcta, podrán avanzar a la casilla indicada, que siempre será 1 mesa más que en caso de fallo, donde solo podrán avanzar una casilla. La lectura de la primera pregunta se hará de manera oral puesto que todos los grupos pasan por ella, sin embargo, todas las respuestas serán escritas en papel para evitar que el resto de los grupos escuche la respuesta. La orientadora ofrecerá la respuesta correcta impresa en una cartulina, en la que se explicará la misma y se indicará a qué casilla ha de avanzar.
RECURSOS	Se necesitará un aula con espacio suficiente para la colocación de las mesas, por lo que su mobiliario tendrá que ser movable. Además, se necesitarán las fichas con cada una de las preguntas y las respuestas. En cuanto a recursos humanos se necesitará la participación activa del alumnado y la asistencia del tutor/a del grupo.
TEMPORALIZACIÓN	Se utilizará una de las sesiones de tutoría de cada grupo de 1ºESO. Es conveniente utilizar una de las primeras del curso académico, puesto que cuanto antes se ofrezca la información se evitará la creación de estereotipos negativos sobre la función orientadora del centro.
EVALUACIÓN	La evaluación se realizará mediante el Trivial Humano puesto que evaluará la información percibida por el alumnado en cuanto a la formación y funciones del departamento de orientación. La orientadora comprobará el conocimiento que posee el alumnado y de cara al curso que viene podrá introducir preguntas diferentes, o eliminar preguntas que hayan acertado la totalidad del grupo. A su vez, el tutor del grupo evaluará la actividad llevada al aula, de tal modo que éste pueda ofrecer una evaluación objetiva a la orientadora y sirva para mejorar o mantener la sesión de cara al curso académico siguiente.

Tabla 13. Unidad 13: Protocolo de Mediación.

<i>Antes del conflicto... ¡mediamos!</i>	
JUSTIFICACIÓN	Uno de los aspectos más importantes en los centros educativos es asegurar el clima de convivencia del mismo, por ello, continuamente se revisan los decretos o reales decretos que se centran en los derechos y deberes del niño, el Plan Integral de Convivencia, las normas de convivencia del centro... Es tan importante este aspecto que, en la ley actual, aparecen recogidos diferentes objetivos dirigidos a la resolución pacífica de los conflictos surgidos, así como actuaciones de prevención de los mismos, involucrando a todos los órganos del centro educativo (consejo escolar, órganos de dirección, órganos de gestión...). Puesto que la mediación es un proceso preventivo muy utilizado en todos los centros, esta unidad de actuación viene a revisar y ofrecer un nuevo modelo para ser utilizado en su totalidad en el centro educativo.
DESTINATARIOS	El destinatario directo será el orientador/a que gozará de una nueva versión del protocolo y los alumnos/as que se beneficiarán de esta nueva versión, puesto que gracias a ella sus diferencias se verán solventadas, previniéndose situaciones de mayor conflicto en un futuro. Así pues, el documento que se realizará quedará colgado en la página web del centro, a la que todos los profesores/as podrán acceder para solventar conflictos ellos mismos en el aula o en tutoría, siendo estos destinatarios directos de uso.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar los conflictos entre alumnos/as, involucrándolos en un proceso de mediación. ✓ Recoger todos los informes del protocolo y custodiarlos en Jefatura de Estudios.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasos a seguir en el protocolo de mediación. ✓ Situaciones en las que emplear el protocolo.
METODOLOGÍA	Entre la orientadora del centro y el equipo directivo se llevará a cabo la modificación y revisión del protocolo de mediación del centro educativo. Puesto que esto se basará en ofrecer solución a la cantidad de conflictos ocasionados en el centro, se apoyarán en el Aprendizaje basado en Problemas, con la finalidad de detectar las principales necesidades del centro, el origen de sus conflictos para realizar una revisión del protocolo de mediación actual basado en las necesidades reales del centro.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Búsqueda de errores o faltas de contenido en el actual protocolo de mediación. ✓ Elaborar un protocolo que contemple diferentes aspectos (conflicto, personas implicadas, declaración de cada uno de los implicados, objetivos a corto plazo, compromiso entre ambos). ✓ Seguimiento del conflicto y personas implicadas.
RECURSOS	Únicamente se necesitará la colaboración del Equipo Directivo y el Departamento de Orientación como recursos humanos. Por otro lado, como recursos materiales solo será necesario el empleo del actual protocolo de mediación y material de escribir u ordenador para efectuar los cambios pertinentes.
TEMPORALIZACIÓN	Se utilizarán los huecos establecidos en el horario para las reuniones diarias entre el Departamento de Orientación y el Equipo Directivo. Puesto que estas reuniones deben de ser convocadas por Jefatura de Estudios, se organizarán dos sesiones en horario lectivo, de 1 hora cada una. La primera sesión tratará de agrupar las necesidades observadas en el centro por ambos órganos mientras que la segunda tratará de modificar el protocolo de mediación.
EVALUACIÓN	La evaluación fundamentalmente se llevará a cabo mediante la recogida de los diferentes informes del proceso de mediación, observando si el motivo principal del mismo se ha reducido e incluso eliminado. Así mismo, semanalmente la persona encargada de llevar el proceso de mediación (profesorado u orientadora) se reunirá con las personas implicadas para comprobar que estas están cumpliendo los compromisos firmados y que los objetivos están siendo conseguidos. Cuando el problema llegue a su fin, el encargado del proceso realizará una autoevaluación, en la que detallará su implicación en el mismo y, sobre todo, si considera que debería de recibir más información o formación para mejorar en el proceso de mediación.

UNIDAD 14: REVISIÓN DEL AULA DE CONVIVENCIA

Nombre: Aula de Convivencia-Revisada (AC-R).

JUSTIFICACIÓN

El Aula de Convivencia de todos los centros es una de las medidas incluidas en el Plan Integral de Convivencia (en adelante, PIC), el cual, atenderá a lo establecido en el Decreto 7/2019, de 6 de febrero, que modifica parcialmente al anterior decreto 249/2007, 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 (BOPA, 2019).

Así pues, el PIC es el programa preventivo de cualquier actuación de violencia que vaya en contra de la dignidad de las personas (situaciones racistas, homófobas, de género, de diversidad, tanto verbal como físicamente). Por ello, uno de los mecanismos más importantes para reconducir la conducta realizada es el Aula de Convivencia de los centros educativos.

En la página Web del centro educativo, se recogen los diferentes informes de recogida de información del Aula de Convivencia: autorreflexión por parte del alumnado sobre la conducta realizada e informe a rellenar por el profesor del aula, en el cual se indica el motivo de su derivación.

El Aula de Convivencia nace como respuesta educativa a las necesidades concurridas en los centros educativos, debido a la diversidad existente. Además, los alumnos/as permanecen en el aula más de un día, por lo que tienen tiempo de sobra para trabajar sobre la conducta ejercida y su repercusión. Sin embargo, tras hablar con una gran parte del alumnado del centro de prácticas, estos reconocen no hacer nada, únicamente adelantar trabajos o deberes, por lo que la función correctora se dejaría completamente de lado.

Así pues, se cree conveniente revisar el funcionamiento de dicha aula, puesto que se deja de lado el factor emocional del alumnado y la reflexión sobre la conducta ejercida.

DESTINATARIOS

Todo el alumnado que sea enviado al Aula de Convivencia. Por norma general, el alumnado es derivado por presentar los siguientes comportamientos:

- ✓ Ser reincidente en las conductas disruptivas.
- ✓ Presentar mal actitud frente al profesorado y/o sus compañeros.
- ✓ Interrumpir de manera repetitiva la sesión.
- ✓ Llegar con retrasos en repetidas ocasiones.

OBJETIVOS

La modificación del Aula de Convivencia se acometerá con el fin de conseguir los distintos objetivos:

- ✓ Mejorar el clima de convivencia del centro.
- ✓ Reflexionar sobre la conducta ejercida e intentar prevenir las futuras conductas disruptivas del alumno/a.
- ✓ Facilitar la mediación, como forma preventiva de solucionar problemas.
- ✓ Fomentar la autonomía del alumnado, mejorando su desarrollo personal.

CONTENIDOS

Los alumnos/as que acuden al aula de convivencia presentan en su mayoría, las siguientes necesidades a trabajar:

- ✓ Resolución de conflictos y asertividad.
- ✓ Normas de convivencia.
- ✓ Empatía y respeto a la diversidad.

Por ello, es necesario que todas las actividades a trabajar en el aula de convivencia tengan en cuenta estos contenidos de forma diferenciada. Como se explicará más adelante habrá diferentes actividades a trabajar en el aula, cada una de ellas, incidirá en alguno de los contenidos.

METODOLOGÍA

Puesto que el principal participante de esta actividad es el alumnado, la metodología deberá ser activa, buscando en todo momento su implicación y participación. El profesorado, fundamentalmente, trabajará en base al Aprendizaje Basado en Problemas, puesto que, todos los alumnos/as derivados al Aula de

Convivencia presentan problemas en su comportamiento y éstos serán los protagonistas.

La unidad de actuación modificará la anterior versión del Aula de Convivencia. Fundamentalmente, el alumnado reflexionará y trabajará de forma autónoma y será él mismo el que trate de resolver y realizar las diferentes actividades, teniendo en cuenta cada uno de los contenidos mencionados anteriormente y ajustándolos al motivo de su derivación. Así pues, en algunas de las actividades mencionadas anteriormente, donde el alumno/a tendrá que reflexionar sobre su conducta, se empleará el Aprendizaje basado en el Pensamiento, como eje fundamental.

ACTIVIDADES

En primer lugar, el alumnado deberá rellenar una ficha una vez llegado al Aula de Convivencia en la cual se recoja información pertinente sobre el conflicto producido. Fundamentalmente, tendrá que indicar, en dicha ficha, lo siguiente:

- ✓ Describir lo ocurrido.
- ✓ Motivo por el cual lo hizo.
- ✓ Como se sintió al realizar la conducta conflictiva.
- ✓ Como podría haberse evitado.
- ✓ Indicar una forma de respuesta que respete las normas de convivencia.
- ✓ Compromiso para la semana

Esta primera parte será común para todo el alumnado que acuda por primera vez al aula de convivencia. Una vez averiguado el principal motivo que ocasionó la conducta, se entregará al alumno/a diversas actividades a trabajar.

Las actividades estarán colgadas en la página web del centro, dentro del apartado llamado “*Aula de Convivencia-R*” y todos los/as docentes podrán acceder para mandar las pertinentes actividades a cada alumno/a. Así mismo, el aula dispondrá de ordenadores portátiles a través de los cuales el alumnado podrá acceder para la realización de la actividad encomendada (visualización de videos y reflexión autónoma, búsqueda de conceptos...).

Algunas las actividades que podrán ser llevadas a cabo son las siguientes:

- ✓ Visualización de videos y reflexión.
- ✓ El termómetro del respeto y empatía.
- ✓ Juegos de roles.
- ✓ Búsqueda de soluciones positivas de diferentes situaciones.

Todas las actividades están abiertas a modificaciones por parte del profesorado o aportación de nuevas actividades, las cuales podrán ser colgadas en la página web del centro. Así pues, el profesorado del *AC-R* guardará todo el trabajo desarrollado por el alumno/a, de tal modo que se pueda tener un seguimiento y, comprobar si existe una valoración positiva.

RECURSOS

En cuanto al aula, esta necesitará tener un ordenador fijo para la búsqueda de las actividades por parte del profesor/a que permanezca en la sala. A su vez, habrá un armario con llave donde se guardarán los ordenadores portátiles introducidos por el *Proyecto Escuela 2.0*. disponibles en el centro educativo, puesto que serán necesarios para el desarrollo de determinadas actividades.

Por otro lado, será necesaria la utilización de material de escribir y folios, puesto que todo el trabajo realizado por el alumno/a será guardado por el profesor/a de turno y entregado en Jefatura de Estudios para llevar una continuidad.

Se necesitará que el mobiliario de la sala sea movable puesto que se podrán realizar ejercicios grupales de resolución de conflictos, trabajo en equipo, soluciones positivas...

TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad, únicamente será puesta en marcha cuando haya alumnos/as en el Aula de Convivencia, puesto que las actividades que se llevarán a cabo sólo competen al alumnado derivado.

Las nuevas modificaciones aparecerán recogidas tanto en la página web del centro, como en su documentación, para que todos los/as docentes tengan accesibilidad y puedan llevar la actividad al aula, bien a través de las diferentes fichas impresas o en formato digital.

El AC-R permanecerá abierta siempre, a cargo de un profesor/a de guardia que permanecerá hasta la finalización de la sesión, por si algún alumno/a fuera derivado a última hora.

EVALUACIÓN

Puesto que el alumnado permanece, en la mayoría de los casos, más de un día en el aula, se podrá emplear una evaluación formativa, a modo de port-folio, guardando cada una de las actividades realizadas por el alumno/a y evaluando su progreso por parte del profesorado.

A su vez, el profesor que haya enviado al alumno/a al Aula de Convivencia realizará una evaluación objetiva sobre el trabajo desarrollado comprobando si el alumno/a mejoró su comportamiento significativamente.

Al final de cada semestre se hará una evaluación del funcionamiento del AC-R a manos del profesorado que permaneció en ella, la orientadora del centro y Jefatura de Estudios que será el encargado de guardar todos los informes de derivación y actividades desarrolladas, de tal modo que se compruebe que el aula está funcionando a su debido modo.

UNIDAD 15: JORNADAS DE FORMACIÓN AL PROFESORADO SOBRE LA INTERVENCIÓN CON ACNEAE

Nombre: Coordinación docente con el Departamento de Orientación.

JUSTIFICACIÓN

Desde la Ley de Integración Social de Minusválidos, en 1982, se abre un largo camino en la integración de los alumnos/as que presentan necesidades educativas especiales. A día de hoy, nos encontramos en una sociedad que pretende ser inclusiva, por lo que en las leyes actuales se hace mención expresa a la educación inclusiva. Así pues, uno de los objetivos de la LOMCE (2013) expresa la necesidad de “fomentar la igualdad efectiva de oportunidades entre hombres y mujeres, así como de las personas con discapacidad, para acceder a una formación que permita todo tipo de opciones profesionales y el ejercicio de las mismas” (p.30).

El Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, necesita una intervención individualizada y específica en muchos de los casos. Por ello, la formación del docente ha de estar acorde a dichas estrategias de intervención y colaborar directamente con el Departamento de Orientación, que le ofrecerá las pautas necesarias de las diferentes intervenciones, las cuales dependerán de la diversidad funcional del alumnado.

Por tanto, puesto que los centros educativos presentan a día de hoy total autonomía para introducir tanto en periodos lectivos como complementarios, actividades de formación docente que se fundamenten en la mejora de la calidad educativa, desde el Departamento de Orientación se desarrollarán unas jornadas de formación docente cuya base será la intervención con dicho alumnado.

DESTINATARIOS

Esta unidad de actuación está dirigida a todo el profesorado que imparta clases en el centro educativo, puesto que para que ésta sea totalmente inclusiva, se tendrá en cuenta a la totalidad del profesorado y no únicamente a aquellos que atiendan a alumnos/as con diversidad funcional.

OBJETIVOS

Los principales objetivos que se llevaran a cabo en esta unidad de actuación son los siguientes:

- ✓ Ofrecer al profesorado de secundaria la información necesaria sobre la intervención con el alumnado con diversidad funcional.
- ✓ Sensibilizar al profesorado sobre la importancia de intervenir de manera adecuada con el alumnado.
- ✓ Ofrecer recursos didácticos como actividades complementarias para trabajar en el aula.

CONTENIDOS

- ✓ Atención a la Diversidad.
- ✓ Tipos de NEAE y su intervención.
- ✓ Estrategias y recursos didácticos, educativos y lúdicos.
- ✓ Metodologías más favorables.

METODOLOGÍA

Puesto que las sesiones se desarrollarán de manera colectiva, únicamente se utilizará la metodología expositiva por parte del Departamento de Orientación, puesto que serán sus integrantes, fundamentalmente la orientadora, las PT y la AL, las que lleven a cabo las diferentes sesiones puesto que son las que más conocimiento tienen sobre estrategias de intervención, metodología a emplear, tipos de diversidad funcional...

No obstante, se propiciará la participación del profesorado de la sala, puesto que será necesario que éstos expongan todas sus dudas para que éstas queden totalmente resueltas y la sesión se concluya de manera efectiva.

ACTIVIDADES

Las actividades a llevar a cabo serán meramente expositivas, puesto que se reunirá a todo el profesorado y la información ha de llegar a todos/as. No obstante, los contenidos ofrecidos en las diferentes sesiones serán colgados en la página web del centro de tal manera que, los docentes que no hayan podido acudir, tengan accesibilidad al contenido ofrecido.

Así pues, se explicará de manera detallada el concepto de Diversidad, haciendo referencia a todo el alumnado que puede pertenecer a dicho término (alumnado con discapacidad sensorial, intelectual, física, del desarrollo...hasta alumnado con integración tardía en el sistema e historias sociofamiliares). La diversidad en los centros educativos es muy amplia, por ello, se debe hacer referencia a cada uno de los términos que engloban el concepto general. A su vez, se indicará cómo intervenir con cada uno de ellos, indicando las características principales de su intervención.

En la siguiente sesión se ofrecerán los recursos y metodologías más utilizadas para trabajar con las diferentes diversidades, ofreciendo sus ventajas y beneficios. En esta sesión se incorporarán las profesionales de Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje, puesto que son las que trabajan más directamente con el alumnado con diversidad y, por tanto, poseen un mayor bagaje teórico y en cuanto a recursos para trabajar con ellos.

RECURSOS

Puesto que esta unidad de actuación va dirigida a todo el profesorado del centro se necesitará el salón de actos del centro educativo, en el cual habrá espacio suficiente para todos ellos. En el mismo deberá de haber un ordenador con proyector de pantalla para el buen desarrollo de las diferentes sesiones.

A su vez, el Departamento de Orientación, podrá traer a la sesión, recursos didácticos para trabajar con el alumnado con diversidad funcional que podrán enseñar a todo el profesorado que acuda a la jornada.

TEMPORALIZACIÓN

La unidad se desarrollará en dos sesiones en horario vespertino, puesto que se utilizarán las horas complementarias de formación para los docentes. Cada una de las sesiones tendrá una duración de 1 hora y media. Preferiblemente se utilizará el mes de octubre para que dicha formación se adquiera al principio de curso.

EVALUACIÓN

El profesorado asistente, al finalizar la sesión, contestará a un cuestionario de satisfacción (*ver anexo VI*), en el cual puedan expresar su opinión sobre la jornada recibida y, sobre todo, proponer cambios o mejoras.

2.3. EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN.

La evaluación constituye una de las fases más importantes de todos los programas y proyectos que se pretendan llevar a cabo, puesto que gracias a ella se detectan las principales necesidades de los destinatarios y, en base a ellas, se desarrolla el plan de actuación. Por ello, la evaluación presentará los tres tipos de evaluación más conocidos:

- ✓ En primer lugar, se llevará a cabo una *evaluación inicial* con la finalidad de detectar las necesidades de nuestros destinatarios. Podrá llevarse a cabo a través de cuestionarios, observación directa, entrevistas...y será la base de todas las actividades que se integren en el plan.
- ✓ Trimestralmente, se llevará a cabo una *evaluación formativa*. Al finalizar cada uno de los trimestres, se valorará cada una de las

actividades llevadas a cabo en ese periodo, con la finalidad de tener un avance de su desarrollo y poder introducir mejoras a tiempo.

- ✓ Se realizará una *evaluación final* que evalúe todo el plan de actuación, con la finalidad de comprobar si los objetivos propuestos han sido conseguidos. En el caso de no haber sido conseguidos se llevará a cabo un análisis en busca de las barreras que han impedido el buen desarrollo del plan. En el caso de haber sido conseguidos, el plan se mantendrá intacto para el curso académico siguiente con la posibilidad de introducir mejoras observadas tras la evaluación formativa.

A continuación (*Tabla 14*), se detalla quién llevará a cabo las evaluaciones, los instrumentos necesarios para cada una de ellas, así como su temporalización.

Tabla 14. Evaluación del Plan de Actuación.

AGENTES	CÚANDO	CÓMO
Tutor/a de cada grupo.	-De manera ordinaria el tutor/a de cada grupo evaluará las sesiones de tutoría. -Trimestralmente, realizará una evaluación general de las sesiones o actuaciones realizadas.	-Mediante cuestionarios ad hoc que evalúen el grado de satisfacción de cada una de las sesiones. -Para las sesiones que imparta, deberá emplear autoevaluaciones, evaluando su propia actividad. -Registros de participación/actividad de sus alumnos/as. -Observación directa (listas de control; diario de clase...)
Departamento de Orientación.	-Durante todo el curso se encargará de coordinar y organizar cada sesión del Plan de Actuación, así como de recoger las pertinentes evaluaciones de cada tutor/a. Puesto que tendrá una visión general, se encargará de llevar la suma de todas las entidades que acudieron al centro, evaluando su implicación e interés del alumnado.	-Reuniones semanales con los tutores/as y Jefatura de Estudios en los que recogerá la información pertinente de cada unidad de actuación, de tal forma que pueda tener una visión general de cómo se está desarrollando cada una de ellas. -Se encargará de desarrollar los cuestionarios, así como el posterior análisis para incluir el resultado final en la MAC e introducir mejoras en el caso de que fuera necesario.
Jefatura de Estudios.	-Semanal o trimestralmente.	-Puesto que día tras día se coordinan con tutores y Departamento de Orientación, en el momento que consideren oportuno podrán reunirse con el responsable de cada formación (tutores, orientadora, asociaciones...) y recoger de forma oral la información pertinente.
Familia.	-Durante el desarrollo del curso académico de su hijo/a. -De manera ordinaria en la propia unidad de actuación.	-Cuestionarios de satisfacción con la actividad realizada. -Podrá recoger información pertinente en las reuniones puntuales con el tutor/a u orientador/a.

Alumnado	-Semanalmente en cada unidad de actuación recibida.	- Cuestionarios de satisfacción. -Test y retest para evaluar el grado de adquisición de los contenidos ofrecidos en cada unidad de actuación.
-----------------	---	--

PARTE III: PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA.

La propuesta de innovación que planteo para este TFM, parte de una problemática observada en el centro de prácticas. Para desarrollar esta propuesta partiré de un diagnóstico inicial que me permitirá marcar los objetivos que pretendo conseguir, las actividades que se llevarán a cabo, los recursos y materiales necesarios, así como los agentes implicados.

3.1. PROBLEMÁTICA Y DIAGNÓSTICO INICIAL.

Tras varias sesiones de atención individualizada en el despacho de orientación, observé que la mayoría de las problemáticas que ocasionaban descontrol en las conductas de los adolescentes estaban vinculadas a una mala gestión de las emociones, además, el elevado número de alumnos/as tampoco influía de forma positiva. Se comprobó a través de la orientadora, que las emociones no se trabajaban a nivel de aula de manera sistemática y no había ningún proyecto de gestión de emociones en el centro. Por lo que se consideró adecuado y necesario, diseñar, por una parte, lo que sería un aula específica para gestionar las emociones del alumnado que más lo necesitase. Y por otra poner en marcha un programa específico para trabajar las emociones con todo el alumnado, profesorado y familias de la etapa de Educación Secundaria.

Para llevar a cabo esta propuesta consideramos importante conocer la opinión del profesorado tutor, un total de 25 profesores/as. Para ello se diseñó y aplicó un cuestionario (*Anexo VII*) que fue revisado tanto por la tutora de la universidad como por la tutora del centro. El cuestionario tiene como objetivos: conocer las percepciones que tienen los profesores a cerca de las emociones del alumnado, qué grado de conocimiento tenían a cerca de la educación emocional, qué control ejercían; conocer la formación de los docentes sobre gestión de emociones y su opinión sobre la creación de un aula específica para trabajar las emociones del alumnado que así lo necesite.

El cuestionario está formado por 15 ítems, de los cuales su mayoría pertenecen a la categoría de “*preguntas cerradas*”, de opción múltiple en la que solo podrán seleccionar una de ellas o de respuesta dicotómica (sí/no). Dentro de una de estas aparece una pregunta filtro, la cual deberán rellenar según las conductas observadas (ítem 8), pudiendo ser considerada como una *pregunta abierta*. A su vez, aparecen dos *preguntas filtro* que únicamente deberán responder determinadas personas según la respuesta a la anterior pregunta y una *pregunta de enumeración* (ítem 7).

El análisis de los resultados del cuestionario permitió extraer las siguientes conclusiones:

- ✓ Para el 100% de los encuestados existe una mala gestión emocional por parte del alumnado.
- ✓ Para el 75% de los encuestados existe poca formación al alumnado sobre manejo de las emociones.
- ✓ El 76% de los encuestados considera que existe escasa formación del profesorado sobre gestión de emociones.
- ✓ Para la totalidad (100%) de los encuestados existe necesidad de ofrecer cursos a las familias sobre educación emocional.
- ✓ El 84% del profesorado considera positivo la creación del aula física de gestión de las emociones y la formación en la tutoría sobre el tema.
- ✓ El 99% del profesorado considera que se debería trabajar las emociones en las sesiones de tutoría.

Teniendo en cuenta estos ítems destacados y el porcentaje de respuestas, se justifica la necesidad de introducir, además, un programa de innovación educativa dentro del PAT del centro educativo.

3.2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DE LA INNOVACIÓN.

El aula física para gestionar emociones se complementaría con las sesiones de tutoría que prevendrían muchos problemas emocionales que derivan en mayores

dificultades. Esta aula estaría abierta un día a la semana, al que se denominará “Día de las Emociones” y a la que sólo acudirán aquellos/as alumnos/as que, desde el Departamento de Orientación se observe que necesiten una mayor incidencia y un mayor trabajo.

Algunos/as profesores/as consideraron que algunas conductas se reproducían más en el alumnado con diversidad funcional sobre todo el alumnado con Historias sociales y/o familiares, Trastorno del Espectro Autista (TEA) y Altas Capacidades (AACC). Por ello, a continuación, se especifican las conductas mayormente observadas.

3.2.1. CONDUCTAS OBSERVADAS SEGÚN LA DIVERSIDAD FUNCIONAL.

- ✚ **Alumnado TEA (Trastorno del Espectro Autista):** Ansiedad ante los exámenes; rigidez ante el cambio; baja autoestima; escasa resolución de conflictos y autocontrol.
- ✚ **Alumnado AACC:** Ansiedad ante los exámenes; rigidez ante el cambio; baja autoestima; y autocontrol.
- ✚ **Alumnado con Historia Sociofamiliar:** Baja autoestima; ansiedad ante los exámenes; y escasa resolución de conflictos y autocontrol.

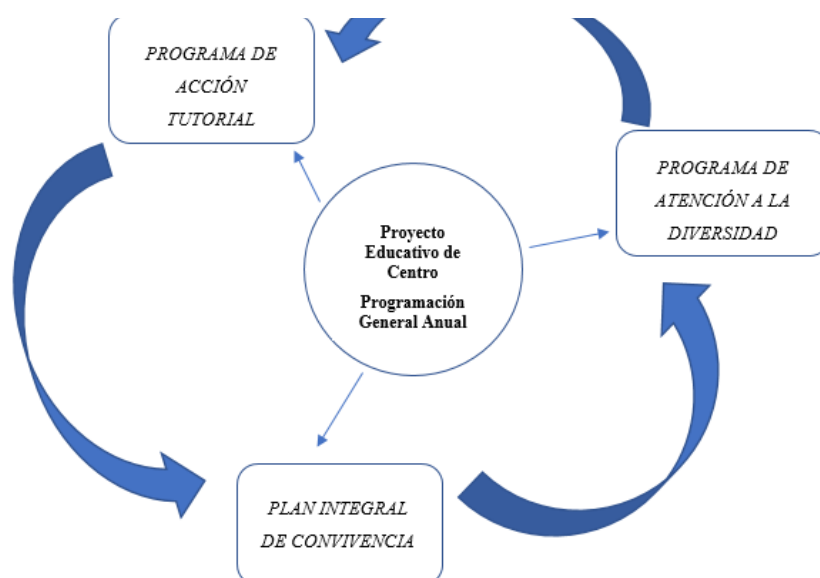
Teniendo en cuenta estas conductas se dividirá el “Día de las emociones” en cuatro sesiones, en las que se trabajarán cada una de las conductas descritas anteriormente (autocontrol y resolución de conflictos se trabajarán en la misma sesión). El alumno/a derivado/a desde el Departamento de Orientación, acudirá a la sesión que más necesite. Esta aula será una medida temporal para el alumnado, puesto que en el momento que se considere que el alumno/a ha mejorado significativamente, dejará de acudir al aula física y seguirá trabajando las emociones con el resto de sus compañeros en el aula de tutoría.

Así pues, todos los alumnos/as tendrán una formación básica y necesaria sobre la identificación de las emociones, su manejo y gestión, aprender a definir lo que sienten... de manera inclusiva y, a su vez, los alumnos/as con más necesidades en

cuanto a educación emocional, complementarán esta formación acudiendo al aula física, comentada anteriormente, un día por semana.

Para concluir, creo importante mencionar que, aunque esta propuesta sea introducida en el **PAT**, también tendría cabida en el *Programa de Atención a la Diversidad*, puesto que se trabajará con la diversidad del aula y se mejorará su calidad de vida y, por tanto, repercutiría directamente en el *Plan Integral de Convivencia* (Ilustración 2). Por ello, sería interesante que tanto en el PEC como en la PGA se haga mención de este programa de innovación en los tres programas institucionales del centro (Programa de Acción Tutorial; Programa de Atención a la Diversidad y Plan Integral de Convivencia).

Ilustración 2. Eje Transversal de la Propuesta de Innovación.



Esta propuesta de innovación para el centro de prácticas es una medida que ya está siendo implantada en algunas Comunidades Autónomas de España. En la Comunidad de Canarias han decidido implantar de forma obligatoria la materia de “Educación Emocional y para la Creatividad” en el currículum de Educación Primaria. El Boletín Oficial de Canarias (2014) justifica su implantación de la siguiente manera:

No se entiende un aprendizaje donde el alumnado no movilice sus propias emociones y desarrolle todo su potencial creativo. Por esta razón, esta asignatura tiene que ser vista, no solo como un espacio y un tiempo específico en el horario escolar para tratar estos aspectos, sino, sobre

todo, como una oportunidad para que las emociones y la creatividad impregnen todas y cada una del resto de asignaturas de la etapa (...) Desde esta área los niños y las niñas aprenden a reconocer, regular y desarrollar su mundo emocional y creativo de manera afectiva y efectiva para procurarse un sistema de pensamiento que le ayude a tomar decisiones adecuadas según su desarrollo psicoevolutivo (p.1, anexo III)

Actualmente, únicamente hay dos países que trabajen la Educación Emocional de forma obligatoria en su totalidad de comunidad (Reino Unido y Malta).

Sin embargo, a pesar de que la ley vigente, en su modificación del artículo 71 de la LOE, redacta el apartado 1 de tal manera: “Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional” (p.39), no introduce en el currículum educativo asignaturas que trabajen de manera directa las emociones del alumnado.

A día de hoy, otras comunidades como Murcia, se plantean integrar la Educación Emocional como una asignatura de libre configuración autonómica tras su estudio piloto en Colegios Públicos de Educación Especial y aulas abiertas de educación especial en colegios ordinarios. El principal objetivo fue “dar respuesta a las necesidades educativas especiales de estos alumnos, relacionadas con: el reconocimiento de emociones y el desarrollo de las capacidades mentalistas” (Sotomayor, 2015).

En cuanto al currículum de Secundaria de la comunidad de Asturias, se observa que en determinadas asignaturas como Lengua Castellana y Literatura, Primera Lengua Extranjera, Artes Escénicas, Educación Física, Educación Plástica Visual y Audiovisual...aparecen conceptos relacionados con la educación emocional (bienestar emocional, estabilidad emocional, dimensiones emocionales, control emocional...) siendo únicamente la asignatura de Filosofía, en 4ºESO y la de Valores Éticos en 1ºESO las que introducen la Teoría emocional de Goleman y la Inteligencia Emocional, respectivamente. Ambas asignaturas, tras la aprobación del Decreto 43/2015 son consideradas específicas, por tanto, no obligatorias.

Así pues, se considera necesaria la propuesta de innovación para trabajar la Educación Emocional, puesto que los expertos en el tema concluyen que los resultados son positivos: alumnos/as más asertivo, más democráticos, con mayor resolución de conflictos, mayor autocontrol, clima más positivo en clase... (Goleman, 1996, p.438)

Por ello, en el presente documento, se trabajará fundamentalmente en la consecución de los siguientes objetivos generales:

- ✓ Aumentar la formación emocional del alumnado y sus familias.
- ✓ Involucrar al profesorado ofreciendo cursos sobre educación emocional.
- ✓ Reducir la tasa de conflictividad en las aulas.
- ✓ Fomentar valores cívicos y sociales.
- ✓ Enseñar a los alumnos a identificar emociones y saber cómo manejarlas.
- ✓ Normalizar la expresión de diferentes sentimientos.

A continuación, se desarrollará el marco teórico fundamental para el buen desarrollo práctico de la propuesta de innovación. Sin él, muchos contenidos, conceptos o términos necesarios para la consecución de los diferentes objetivos generales propuestos no se entenderían.

3.3. MARCO TEÓRICO.

El principal autor que puso de manifiesto la necesidad de trabajar educando la competencia emocional fue Goleman el cual creía que el problema principal de muchos adolescentes se fundamenta en que “la inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades-o de oportunidades-a la que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida” (1996, p.63) concluyendo que, todas aquellas personas que han trabajado las habilidades emocionales presentan una mayor satisfacción en su vida, siendo más eficaces y presentando una mayor capacidad de controlar los hábitos mentales. Por el contrario, las personas que no pueden controlar sus emociones tienen peor control de su vida, viviendo constantemente en un descontrol.

Debido a que el concepto de Inteligencia Emocional engloba muchos conceptos (emociones, sentimientos, humor, sentidos...) que tienden a confundirse muy a menudo, se hará un repaso sobre todos ellos, empezando por el propio concepto de Inteligencia Emocional, terminando con la explicación que determina lo que se entiende por Educación Emocional.

3.3.1. Inteligencia Emocional.

El concepto de Inteligencia Emocional, base de una buena educación emocional, ha sido desarrollado o investigado por varios autores (Goleman, López, Adam, Gardner, Mayer, Bisquerra, Toro, Salovey...). En el año 1996 Daniel Goleman ya había publicado un libro titulado “Inteligencia Emocional”, bajo el cual se amparan muchas de las posteriores publicaciones de diversos autores.

Se entiende por Inteligencia Emocional (en adelante IE) “a un conjunto de habilidades, tanto personales como de relación social, en las que las propias emociones, su conocimiento y su control tienen un papel relevante” (Goleman, 1996, citado en Adam 2003, p.22). Este concepto es muy importante a la hora de saber canalizar las emociones negativas que nos llegan día tras día “permitiéndonos conseguir un mayor control y manejo de nuestras propias reacciones emocionales y disminuyendo la intensidad y frecuencia de los estados emocionales negativos” (Fernández, Extremera, Ruiz-Aranda y Cabello, 2006, citado en Bresó, Rubio y Adriani, 2013, p.440). A continuación (*Tabla 15*), se detallará las habilidades que se agrupan bajo el concepto de Inteligencia Emocional y su pertinente definición:

Tabla 15. Habilidades de la IE.

HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
AUTOCONCIENCIA	Se refiere a la capacidad de conocer las propias emociones, “reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece” (Goleman, 1996).
CONTROL DE LAS EMOCIONES	Permite mantener bajo control las emociones negativas que podemos percibir. Debemos controlar la frecuencia, la duración, la intensidad, poniendo en juego conductas para tranquilizarnos, evitar la ansiedad...
CAPACIDAD DE AUTOMOTIVACIÓN	Se refiere a la capacidad que permite la dotación de recursos y estrategias de manera autónoma para sacar adelante determinados

	pensamientos e ideas y mantenerlos hasta su fin. Goleman acuñó el término de “autocontrol emocional” (1996).
EMPATÍA	Es la capacidad que permite reconocer las emociones de personas ajenas y ponernos en su lugar, entendiendo su comportamiento y forma de ver las cosas.
HABILIDADES SOCIALES	Muy necesarias para las relaciones sociales y vinculadas a la empatía. Para Adam (2003, p.24) se pueden agrupar en: Habilidades conversacionales; para expresar emociones y para comportarse de forma asertiva.

Fuente: Elaboración propia en base a Adam, E. (2003).

Dentro del término de IE existen dos conceptos que presentan mayor interés: las emociones y los sentimientos. Ambos conceptos están muy vinculados entre sí y, sin ellos no se entendería la Inteligencia Emocional. Todas las habilidades descritas anteriormente necesitan de ambos términos para su ejecución.

Todos los seres humanos disponemos de sentimientos y emociones que configuran la IE (López, 2009, p.9), sin embargo, un porcentaje de la población presenta sentimientos opuestos a los considerados correctos en la sociedad, debido a una falta de empatía significativa, por ello Goleman (1996) atribuye su ausencia “a los psicópatas, los violadores y los pederastas” (p.154).

A continuación, para entender el concepto del que venimos hablando en su totalidad, se hará referencia a diferentes términos (emociones básicas, emociones sociales, sentimientos y relaciones sociales), todos ellos relacionados con la IE.

Así pues, como todos los términos mencionados son importantes para la vida de los adolescentes, a continuación, se detallará cada uno de ellos. Así como las Necesidades Sociales de las personas.

3.3.1.1. Las emociones.

Para Goleman (1996), “todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (p.25). Así pues, la propia raíz latina de la palabra significa “movimiento hacia” (*movere*), lo que se puede interpretar como toda conducta que te impulsa a realizar algo en concreto.

El mundo emocional, es decir, la expresión de las emociones se podría mostrar tanto de manera verbal, como de manera gestual, a través de los cinco sentidos o incluso a través de la musculatura (López, 2009).

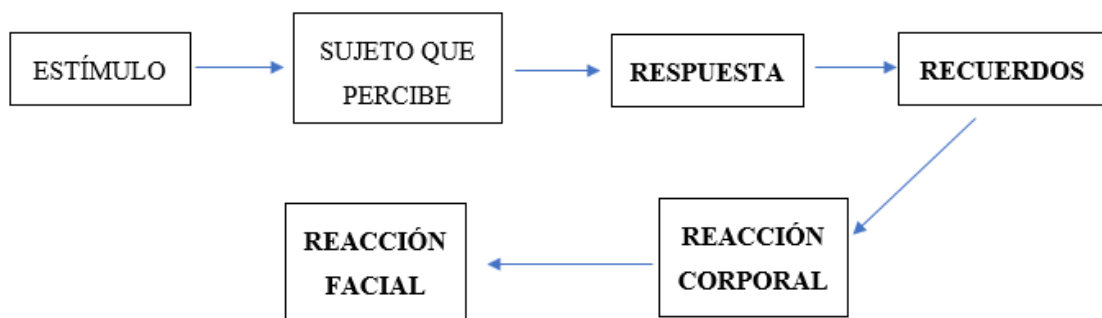
Es muy importante, por tanto, conocer nuestro cuerpo y aprender a adaptarnos. Si somos conscientes de lo que estamos sintiendo en cada momento, será más fácil verbalizarlo e intentar buscar una solución, viéndose mejorado nuestro Bienestar Emocional.

“Las emociones dificultan o favorecen nuestra capacidad de pensar, de planificar, de cometer el adiestramiento necesario para alcanzar un objetivo a largo plazo, de solucionar problemas (...) establecen los límites de nuestras capacidades mentales innatas y determinan así los logros que podremos alcanzar en nuestra vida” (Goleman, 1996, p.131.)

Siguiendo a Vivas, Gallego y González (2007) se podría decir que, para que una emoción se produzca, deberían darse los siguientes pasos (*Ilustración 3*):

1. Una situación o estímulo que reúne ciertas características para generar emoción.
2. Un sujeto capaz de percibir dicha situación, procesarla y reaccionar ante ella.
3. El significado que le dé a la misma el sujeto. Expresar verbal o físicamente la emoción (alegría, tristeza, enfado...)
4. Experiencia emocional del sujeto. Aquí entran en juego los recuerdos que el sujeto pueda tener, que le evocan a determinada emoción.
5. Reacción corporal o fisiológica. Aparecen las repuestas involuntarias (sudor, cambios en el ritmo respiratorio...)
6. Expresión motora observable, es decir, expresiones fáciles de alegría, miedo, sonrisa... (p.19)

Ilustración 3. Fases de la emoción.



Fuente: Elaboración propia

Hay que dejar claro que, en la secuencia, únicamente los dos primeros pasos van a ser comunes para todas las personas. Sin embargo, a partir de la primera respuesta emitida por el sujeto, y la evocación de sus recuerdos, la expresión tanto facial como corporal dependerá de las estrategias adaptativas del sujeto que

percibe el estímulo. De este modo, ante el mismo estímulo no todas las personas responderán de igual forma.

En cuanto a la tipología de emociones, son muchos los autores que elaboran diferentes formas de agruparlas, sin embargo, los términos más oídos son los de “emociones básicas o primarias” y “emociones complejas o secundarias”. De hecho, para Goleman “los investigadores, todavía están en desacuerdo con respecto a cuáles son las emociones que pueden considerarse primarias y, de hecho, ni siquiera coinciden en la existencia real de emociones primarias” (p.418)

Para Vivas, Gallego y González (2007), las **emociones primarias** son aquellas que pueden expresarse de manera gestual, mediante expresiones faciales. Este acuerdo cultural, viene dado gracias a la intervención de Ekman (1992), al confirmar que, dichas emociones son identificadas mediante los gestos faciales por diferentes culturas, por lo que se estaría hablando de un carácter universal (citado en Vivas, Gallego y González, 2007, p.23).

Goleman (1996, p.419), en su libro, propone un listado de ocho emociones que podrían ocupar la categoría de emociones primarias: *ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza*.

No existe un total acuerdo entre las que deberían ser las emociones básicas, sin embargo, muchos investigadores, apuestan por Alegría- Tristeza- Miedo- Ira- Sorpresa y Asco (aversión en la anterior lista). Tal y como dijo Ekman (1992), estas seis emociones se representan de la misma forma independientemente de la cultura de origen de la persona que reciba el estímulo, por lo tanto, tendrían cabida en dicha categoría.

Por otro lado, se entendería por **emociones secundarias**, a aquellas que derivan de las básicas. Sin embargo, algunos autores como Evans (2002) “argumenta que más que pensar en las emociones básicas y las secundarias como dos clases completamente diferentes, deberíamos concebirlas como los extremos de un mismo espectro” (citado en Vivas, Gallego y González, 2007, p.24).

Más allá de dicha clasificación, otros autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001:308, citado en Vivas, Gallego y González, 2007) añaden a

dicha lista las emociones positivas, negativas y neutras, entendiéndose estas últimas de la siguiente manera:

- ✓ *Emociones negativas*: Sentimientos desagradables que se deben superar. Aparecerían las emociones de miedo, ira, tristeza y asco.
- ✓ *Emociones positivas*: Aquellas que implican sentimientos agradables, se producen en situaciones favorables, como por ejemplo la alegría.
- ✓ *Emociones neutras*: No producen reacciones ni agradables ni desagradables, por lo que no pueden introducirse en ninguna categoría anterior. Por ejemplo, la sorpresa, puesto que no se sabe de manera predeterminada puede producir miedo o alegría. (p.24).

En el *Anexo VIII* se puede observar la clasificación de las 6 emociones primarias establecidas por Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) y Greenberg (2000) según la anterior tipología (secundarias, positivas, neutras, negativas y positivas).

A continuación, para hablar de la clasificación de las personas según como manejen sus emociones y ofrecer unas pautas sobre hábitos emocionales, es necesario hablar sobre las necesidades sociales, puesto que son una parte muy importante del bienestar emocional y están estrechamente ligadas a las emociones.

3.3.1.2. Las Necesidades Sociales.

Lo más característico de la vida emocional y social es que afecta a todo lo que nos rodea, influyéndonos en cómo interpretar todo aquello que vivimos, siendo el eje principal del bienestar o malestar emocional. Actualmente, existen varias teorías sobre las necesidades humanas que presentamos a lo largo de nuestra vida.

La propuesta más actual se centra en las necesidades sociales, los propósitos y los recursos (SPF: Social Production Function). En esta teoría las necesidades se entienden como “lo que física y socialmente es necesario para el desarrollo y el bienestar de una persona” (Steverink y Lindenberg, 2006, citado en López, 2009, p.28). Para dichos autores existen tres necesidades sociales:

- ✓ *Afecto*: Esta necesidad social es una de las más importantes puesto que supone que la persona en cuestión se sienta aceptada por su grupo de iguales. Fundamentalmente quiere que sus sentimientos sean recíprocos.

- ✓ **Confirmación:** Para los adolescentes es muy importante esta necesidad, puesto que sería la confirmación de que las conductas que realiza son apropiadas y son aceptadas por el resto de la sociedad.
- ✓ **Status Social:** Necesidad social de sentir que estás siendo respetado por el resto y que ocupas un lugar dentro de la sociedad. Su ausencia produce muchos de los problemas de adolescencia, puesto que muchos de ellos no se sienten integrados en un grupo concreto. (p.29).

Teniendo en cuenta la propuesta más actual, basada en todas las teorías del momento López (2009) establece una nueva teoría que trata de resumir las necesidades sociales en diferentes subtipos. Para dicho autor, los adultos debemos responder a las necesidades de los más jóvenes, puesto que poseemos de mayor capacidad. Sin embargo, éstos deben de ser partícipes y protagonistas de su vida, por lo que los docentes y las familias deberían educarlos emocionalmente hasta conseguir la plena autonomía. Así pues, este autor diferencia las siguientes necesidades sociales (*Tabla 16*).

Tabla 16. Subtipos de las Necesidades Sociales.

DENOMINACIÓN	DEFINICIÓN
Necesidades fisiológicas	Éstas serían las más comunes pues de ellas depende la vida o la muerte de cada ser humano. Puede acarrear varios problemas emocionales si no se da una buena respuesta a esta necesidad, una de las comunes es que “los jóvenes están obsesionados por un modelo de figura corporal” (p.34) que termina provocando problemas alimentarios, autoestima baja, depresión, ansiedad...incidiendo en muchas de las emociones principales y secundarias comentadas anteriormente. Los menores necesitan estar protegidos por los adultos, pero también han de saber reconocer los estímulos peligrosos que conviven con nosotros/as en la sociedad
Las necesidades cognitivas	Aquí recaen todas las necesidades de las personas por conocer, explorar, descubrir la sociedad en la que viven, de tal modo que “deben poder satisfacer su curiosidad en los ambientes naturales más ricos y variados posibles” (p.37) fomentando la cooperación y el trabajo en equipo con sus iguales. Dentro de esta necesidad, aparece también la idea de que los niño/as han de aprender el significado de diferentes conceptos y ser conocedores de cuando se produce determinado acto negativo para ponerlo en conocimiento de un adulto, promoviendo el diálogo en todo momento para solucionar determinados conflictos que puedan darse.
Las necesidades emocionales	“Es necesario aprender a expresar, comprender, compartir, regular, controlar y usar bien las emociones” (p.41) independientemente de si éstas son positivas o negativas. Una vez que las personas consigan comprender y expresar sus emociones, alcanzarán la empatía. Es muy necesario que los jóvenes aprendan a expresar sus emociones de manera no impulsiva, puesto que verbalizándolas aprenderán diferentes conductas adaptativas que regularan su estado emocional. Además, los adolescentes presentan la necesidad de relacionarse social y sexualmente y deben aprender determinados valores cívicos como evitar el racismo,

	la homofobia, la xenofobia...
La necesidad de participación	“El proceso de adquisición de la autonomía debe ir acompañado del establecimiento de límites en el comportamiento” (p.45). Es muy importante evitar la soledad emocional y social, es decir, el sentimiento que poseen los jóvenes cuando se sienten solos, cuando no se les deja participar en la vida familiar y/o social.

Fuente: Elaboración propia, en base a López (2009)

3.3.1.3. La expresión de las emociones.

Una vez explicado el concepto de emoción, a continuación, se pasará a explicar los diferentes estilos de personalidad dependiendo de cómo interpreta cada persona las emociones.

Según Mayer y Salovey (1993, citado en Goleman, 1996, p.83) existen varios estilos diferentes de personalidad:

- ✓ **La persona consciente de sí misma:** Esta sería la persona que mejor representaría el bienestar emocional, puesto que sería consciente de cada una de las emociones percibidas. Controlan sus emociones y tienen una visión positiva de la vida.
- ✓ **Las personas atrapadas en sus emociones:** No controlan sus emociones y tienden a sentirse desbordadas. No saben expresar aquello que están sintiendo y, por lo tanto, no poseen control emocional.
- ✓ **Las personas que aceptan resignadamente sus emociones:** Son conocedores de lo que están sintiendo en cada momento, pero poseen una actitud pasiva. Aunque sientan emociones negativas, no tratan de cambiarlas

“Paul Ekman utiliza el término *despliegue de roles* para referirse al consenso social en el que resulta adecuado expresar los sentimientos” (Goleman, 1996, p.176). Para dicho autor existen varias tipologías de expresión:

- ✓ Minimizar las emociones.
- ✓ Exagerar las emociones.
- ✓ Sustituir las emociones.

Este aprendizaje se produce a través del proceso de observación y modelado. Desde pequeños directa o indirectamente se enseña a los jóvenes a ocultar sus emociones negativas, como por ejemplo la tristeza, o considerar el llanto como muestra de debilidad, exagerar emociones positivas o neutras como la alegría o sorpresa y, en otros casos, sustituir las emociones, como por ejemplo evitar mostrar miedo en determinadas situaciones y mostrar valentía.

Así pues, “el control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario” (Vivas, Gallego, González, 2009, p.33). El autocontrol emocional significa controlar las emociones negativas mencionadas anteriormente, aprender a interpretarlas y manejarlas. Sin embargo, la regulación emocional también implica trabajar con las emociones positivas reflexionando sobre ellas y controlando su expresión.

A continuación (*Tabla 17*), se detallarán algunas conductas o estrategias útiles para aprender a controlar las emociones. Todas ellas podrán ser empleadas en los centros educativos

Tabla 17. Estrategias para controlar las emociones.

NOMBRE	CARACTERÍSTICAS
Respiración	Es la principal estrategia para evitar el estrés. Mediante la respiración profunda se fomenta un estado mental tranquilo, que produce beneficios en la salud de los jóvenes.
Relajación	Esta estrategia se complementa con la respiración, ambas ayudan a relajar la mente y liberar todas las tensiones del día a día. “La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo...” (Vivas, Gallego, González, 2009, p.35)
Visualización	Se utiliza con el propósito de controlar la mente llevándola hacia un lado más positivo. Las personas que la practican deberán conseguir pensar en cosas positivas para modificar su estado de ánimo actual. Además, debe de ir acompañada de la anterior estrategia descrita, puesto que, si estamos nerviosos, tendremos que relajarnos antes para conseguir cambiar nuestro estado de ánimo visualizando escenas positivas.
Meditación	Es fundamental para lograr objetivos, puesto que “es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo” (Vivas, Gallego, González, 2009, p.37)
Control del pensamiento o terapia cognitiva	Esta última estrategia es también conocida como el diálogo interior, es decir, cuando hablamos con nosotros/as mismos/as para conseguir relajarnos, pensar las cosas dos veces, reflexionar sobre por qué estamos sintiendo determinado sentimiento... Beck (1995) “inicia el desarrollo de esta terapia a principio de la década de los sesenta para ayudar a los pacientes con tales distorsiones en el pensamiento” (citado en Vivas, Gallego, González, 2009, p.37)

Fuente: Elaboración propia.

Todas estas estrategias de control emocional mencionadas vendrían a evitar la aparición del término acuñado por Salovey “analfabetismo emocional” (Segura y Arcas, 2007, p.1), entendiéndose este por lo siguiente:

- ✓ No conocer la variedad de sentimientos y emociones.
- ✓ No reconocer los sentimientos y las emociones.

- ✓ No reconocer sentimientos en las demás personas, es decir, ser empático.
- ✓ No saber controlar los sentimientos ni las emociones.

Para evitar muchas de estas situaciones y comprender lo que verdaderamente estamos sintiendo y aceptar lo que sienten los demás, es necesario desarrollar en su totalidad el concepto de empatía y diversidad.

3.3.1.4. La empatía y la diversidad.

Para Goleman (1996) “la conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás” (p.153). Cabe resaltar que, no es habitual que las personas tiendan a verbalizar lo que sienten en cada momento, sino que lo hacen saber a través de otros medios como puede ser el movimiento corporal, facial, gestual... por lo que debemos de ser capaces de aprender a captar lo que las personas quieren decir en cada movimiento.

La palabra empatía fue usada por primera vez en 1920 por Titchener “para referirse a la imitación motriz o física del dolor ajeno” (Toro, 2005, p.175), además, el autor recalca que esta imitación se elimina a los dos años, edad a la cual el niño/a es capaz de diferenciar entre lo que siente él/ella y lo que sienten los demás.

Se podría decir, por tanto, que la empatía es “la capacidad de sentir lo que siente otra persona, la posibilidad de ponerse en el lugar del otro y responder desde ese lugar” (Toro, 2005, p.175). Además, el concepto convive estrechamente ligado a la escucha activa, así pues “la empatía desaparece en el mismo momento en que nuestros sentimientos son tan poderosos como para anular todo lo demás y no dejar abierta la menor posibilidad de sintonizar con el otro” (Goleman, 1996, p.222)

En cuanto a la diversidad, debemos hacer referencia a un apartado del libro de Goleman, titulado “Las raíces del prejuicio” (Goleman, 1996, p.236), puesto que cuando determinadas personas no aceptan la diversidad existente en la sociedad es debido a la gran cantidad de estereotipos negativos y falsos que nos rodean.

Así pues, tal y como afirma Goleman “el aprendizaje del componente emocional de los prejuicios tiene lugar a una edad tan temprana que hasta quienes comprenden que se trata de un error tienen dificultades para erradicarlo por completo” (1996, p.237) siendo la familia el principal agente creador de estos prejuicios. Además, el problema de los estereotipos es el siguiente:

“El poder de los estereotipos sobre los que se asientan los prejuicios procede de la misma dinámica mental que los convierte en una especie de profecía autocumplida. Las personas recuerdan más fácilmente los ejemplos que confirman un estereotipo que aquellos otros que tienden a refutarlo” (Goleman, 1996, p.237)

Sin embargo, puesto que los prejuicios dependen de componentes emocionales, éstos se pueden eliminar por completo a través de un reaprendizaje de lo que verdaderamente es cierto de cada cultura, persona o etnia, eliminando los estereotipos negativos y falsos creados en determinados grupos.

3.3.2. Educación Emocional.

Las emociones siguen sin aparecer en el currículum de los colegios de España y, si aparecen, son contenidos ofertados en asignaturas específicas que pueden no ser cursadas por la totalidad del aula (Toro, 2009).

“Las emociones han sido, y siguen siendo, parte esencial del currículum oculto, de lo que continuamente se está movilizando sin que haya una conciencia expresa de su abordaje y tratamiento. Durante mucho tiempo, y aún todavía hoy, las emociones, siempre presentes en los sujetos que educan y son educados, no han sido expresadas ni acogidas, ni tan siquiera registradas y, mucho menos, examinadas ni canalizadas. Más bien (...), las emociones han sido censuradas, silenciadas, proscritas, condenadas y reprimidas o abortadas” (p.151)

En muchas ocasiones se tiende a pensar que los niños/as son únicamente lo que el intelecto marca, es decir, un simple número que configura su Coeficiente Intelectual (CI).

Para Bisquerra, la educación emocional es “una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias” (2005, p.5). Para él, todas estas necesidades nacen de un componente emocional no gestionado y así lo hace saber en uno de sus artículos “< ¿Por qué consume drogas la gente? Si bien lo analizamos, probablemente lleguemos a la conclusión de que la gente consumo drogas para cambiar sus

estados emociones.>” (2011, p.5). El objetivo final de todo educando sería conseguir que su alumnado consiga cambiar su estado emocional sin la necesidad de consumir drogas.

Recalca la necesidad de que familias y profesorado se formen y conciencien sobre la educación emocional, puesto que una vez que estén dispuestos a hacerlo se encontraran en condiciones óptimas para relacionarse con sus hijos/as y alumnos/as, respectivamente.

Ilustración 4. Las Competencias Emocionales



Fuente: Imagen sacada de Bisquerra, 2011, p.6

Las competencias emocionales, por tanto, estarían formadas por las cinco capacidades que recubren *la ilustración 4*. La más importante de todas ellas, sería la *conciencia emocional*, o como llama Toro “autoconciencia emocional”, es decir darse cuenta de las propias emociones. Esta capacidad permite darnos cuenta de lo que sentimos en cada momento, reconocer la emoción que sentimos e interpretarla. En el momento que los alumnos/as sean consciente de qué significa cada sentimiento, comprenderán lo que sienten las demás personas, es decir, serán empáticos con los demás.

Seguida de esta vendría la capacidad de dirigir y controlar las emociones, es decir, la *regulación emocional*. Para López “en la escuela se detecta con frecuencia el efecto de la falta de control de las emociones sobre el rendimiento escolar” (2003, p.13), hay muchos alumnos/as que no saben controlar lo que están sintiendo y se dejan llevar.

La *autonomía emocional*, sería la bien llamada por Goleman “capacidad de motivarse a uno mismo”, este factor genera optimismo en las personas que pueden llegar a conseguirlo. Muchas personas carecen de dicha capacidad y siempre mantienen un pensamiento negativo que les termina ocasionando malestar generalizado. Una de las estrategias, anteriormente comentada, que mejora significativamente este problema es la “visualización”, imaginar escenas reales de forma positiva y mantener ese pensamiento intacto en nuestra mente.

La *competencia social*, incluirá la capacidad de entender al resto de personas y propiciar una escucha activa continua. Si no tenemos unas buenas relaciones sociales, fomentando el respeto, siendo empáticos, respetando la diversidad, eliminando prejuicios... no podremos conseguir el bienestar completo.

Por último, estarían las *habilidades de vida y bienestar* que deben nutrirse de todas las emociones positivas comentadas para conseguir el pleno desarrollo personal, social y académico de las personas, en concreto de los alumnos/as.

Todas estas competencias sociales han de ser reforzadas o enseñadas en las escuelas. Parte del alumnado no adquiere estas competencias en el seno familiar al presentar determinadas historias sociales y/o familiares que incapacitan a sus padres para ejercer de buena forma la función educadora. Por ello, desde la escuela se debe potenciar la “formación de ciudadanos críticos, que tengan autonomía de análisis y de estilos de vida (...) y ciudadanos que aprendan a valorar y cuidar su bienestar, a mejorar la calidad del ambiente” (López, 2009, p.52). Sin embargo, tal y como aporta Bisquerra:

“Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos” (2011, p.6)

Es conveniente mencionar que, dos de los pilares mencionados por el informe de la Comisión Internacional para la Educación del siglo XXI, informe J. Delors, son aprender a vivir y aprender a ser (López, 2003, p.11). Ambos pilares necesitan mucho de la educación emocional y de la mencionada empatía para ser logrados.

Así pues, Delors (1996) indica que “el fomento de esta actitud de empatía en la escuela es fecundo para los comportamientos sociales a lo largo de la vida” (p.7).

Por ello, la función docente deberá ser aquella que “promueva el desarrollo de nuestros alumnos/as en sus diferentes vertientes afectiva-cognitiva y social” (Traveset, 2003, p.97). De hecho, hay muchas investigaciones que afirman que trabajar las emociones en las escuelas, incluso desde el periodo de educación infantil, es un aprendizaje óptimo en cuando a habilidades sociales y autonomía. (Goleman, 1996, p.399).

Puesto que, en el periodo de la pubertad, los jóvenes están mayormente expuestos a peligros como alcohol, drogas, desconocimiento de la sexualidad...es necesario que la Educación Emocional comience mucho antes de este periodo. Hamburg señala que “en la época en los estudiantes entran en el instituto, quienes han atravesado un proceso de alfabetización emocional se muestran en mejores condiciones que los demás para hacer frente a las presiones de sus compañeros” (citado en Goleman, 1996, p.400)

Además, para Traveset (2003, p.99) la educación emocional es vital para ayudar a los jóvenes a pasar por determinadas crisis emocionales. Para ello, el papel del profesorado deberá de ser muy ambivalente. Por ello son muchos los autores como Bisquerra los que piensan que “la formación inicial debería dotar de un bagaje sólido en materia de emociones y sobre todo en competencias emocionales (...) como aspecto esencial del desarrollo profesional del maestro y por extensión para potenciar el desarrollo en el alumnado” (2005, p.100).

A continuación, antes de dar por finalizado el marco teórico se ofrecerá un decálogo de buenas prácticas para todos los docentes (*Tabla 18*), puesto que debería de ser de obligado cumplimiento la formación docente en educación emocional.

Tabla 18. Decálogo de buenas prácticas docente:

PATRONES Y PAUTAS DE GESTION AFECTIVO-EMOCIONAL	
1.	Tratar los sentimientos y emociones como algo importante y de gran alcance educativo.
2.	Atender y prestar atención a los sentimientos de cada niño/a del aula.
3.	Comprender y valorar de manera equitativa las emociones “negativas”. Esto quiere decir que, en ocasiones, las emociones negativas nos pueden ayudar para aprender de ellas y aprender a controlarlas. Cuando un niño/a se sienta triste no debemos dejarlo pasar, se debe indagar en el problema y reconvertir dicha emoción.

4. Ser pacientes con las emociones negativas.
5. Respetar todas las emociones de los niños/as puesto que son todos/as igual de importantes.
6. Promover autonomía en los alumnos/as. A la hora de gestionar emociones el profesor/a únicamente será un mediador
7. Evitar minimizar los sentimientos. Una vez que el sentimiento aparezca, se debe indagar en su porqué, sobre todo si este es negativo.
8. Fijar límites, puesto que ciertas emociones secundarias como la violencia, no pueden llegar a desencadenarse.
9. Desmelar aquellas emociones irreales producidas por los alumnos/as para llamar la atención. Indagar en porqué quiere llamar la atención, puesto que podrá ocultando una emoción de ira o enfado.
10. Ser consciente de las propias emociones y no tener miedo de mostrarlas.

Fuente: Elaboración propia en base a Toro (2009, p.167)

Centrándonos en la Educación Secundaria, cabe decir que una educación emocional en esta edad “difícilmente puede ser controlada por un adulto (...) el adolescente que no vive sus emociones es el que más peligro tiene de refugiarse exclusivamente en las colectivas. Hay que facilitarles ese tránsito para que el entorno haga florecer su personalidad” (Royo, 2003, p.90)

Para concluir, creo importante recalcar la necesidad de introducir la Educación Emocional en las aulas. Para que este aprendizaje se produzca de mejor manera y la educación de los menores está fundamentada en la Inteligencia Emocional, se deben introducir en el currículum oficial materias que trabajen única y exclusivamente estos contenidos. Por ello, este trabajo vendría a ofrecer una propuesta alternativa e innovadora para todos aquellos centros que no dispongan de asignaturas específicas.

3.4. DESARROLLO DE LA INNOVACIÓN.

A continuación, se desarrollará el plan de actividades de la propuesta de innovación. En primer lugar, se detallará cada una de las sesiones que se van a llevar a cabo en el *Programa de Educación Emocional*. Seguidamente, se explicará el uso del aula de gestión de emociones, así como las sesiones destinadas al profesorado y las familias.

3.4.1. PLAN DE ACTIVIDADES.

Teniendo en cuenta el calendario escolar, ofrecido por Educastur, para el curso académico 2019-2020, se establece el horario general para el desarrollo del programa “Emo-Orienta” en las sesiones de tutoría. El periodo de actividades será

dividido en tres bloques fundamentales, cada uno de ellos distribuido en un trimestre educativo.

Estas sesiones serán impartidas en horario de tutoría, puesto que cada grupo tendrá un horario diferente, el calendario final, con la programación de cada uno de los grupos de la ESO se organizará en el mes de septiembre.

En cuanto a las familias, éstas serán avisadas a través de una circular⁴ del desarrollo del programa de Educación Emocional. En la circular (*ver anexo IX*) se les informará sobre el desarrollo del programa en el que sus hijos/as serán inmersos en las sesiones de tutoría. Así, se les informará de la posibilidad de participar en el Programa de Educación Emocional destinado a las familias, impulsado desde el centro con la colaboración de la Asociación de Madres y Padres de Alumnos/as. El día seleccionado para la impartición de este programa, será escogido entre las familias que opten a participar.

En cuanto al profesorado, éste será informado a través de diferentes formatos. Se les enviará un correo electrónico a través del Departamento de Orientación y Jefatura de Estudios. A su vez, en la sala de profesores, se colgará la información pertinente del Programa de Educación Emocional (en relación a su formación) y, en la “circular”, aparecerá una hoja de inscripción. Los profesores podrán inscribirse en ella o a través del correo, indicando su participación, o de manera presencial en el Despacho de Orientación. (*Ver anexo X*)

Aprovechando el auge de las Nuevas Tecnologías, algunas de las actividades que se comentarán a continuación serán colgadas en un blog específico para EmoOrienta dentro de la página web del centro.

3.4.1.1. Actividades alumnos/as.

El Programa de Educación Emocional destinado al alumnado de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, contará con el desarrollo de 16 sesiones, de 55

⁴ Esta circular será entregada en una de las primeras tutorías del curso a cada alumno/a de la ESO, que entregarán a sus familias. A su vez, los tutores enviarán un correo electrónico a cada familia recordando la importancia de dicha circular (anticipándose a los posibles olvidos del alumnado). Además, el aviso quedará colgado en la página web del centro.

minutos de duración. En las siguientes líneas se detallará el desarrollo y metodología de cada actividad.⁵

BLOQUE I: IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

SESIÓN 1 - ¿QUÉ ES EMO-ORIENTA?

Esta primera sesión será la toma de contacto del alumnado con el nuevo programa, por lo que no se desarrollará ninguna actividad propiamente dicha. Las tareas programadas para el docente para este primer encuentro, únicamente sería la presentación y explicación del programa (de qué van a tratar las sesiones, qué aprenderán en ellas, con qué finalidad se hace...).

El alumnado rellenará un cuestionario inicial (*ver anexo XI*), para saber el conocimiento que poseen sobre determinados conceptos vinculados a la Educación Emocional. Seguidamente, el tiempo restante, se destinará a la realización de una “Lluvia de ideas” inicial sobre lo que piensan sobre el programa, qué entienden por determinados conceptos...Este “Brain-Storming” (lluvia de ideas) servirá como base para conocer la opinión inicial del alumnado y, sobre todo, el conocimiento que poseen.

En los tres primeros cursos de la ESO esta actividad se desarrollará de manera oral, apuntando las ideas principales que surjan en la pizarra. Finalmente, el tutor/a fotografiará el resultado inicial para tener una muestra de cómo empezó el programa. Esta imagen será colgada en la página web, en el blog específico.

*En el último curso de la ESO, esta última actividad podrá ser sustituida por las Nuevas Tecnologías, a través de la aplicación “*Kahoot*”⁶, un juego interactivo en el que el tutor/a introducirá una serie de preguntas, relacionadas con el programa, con cuatro posibles soluciones (sólo una es la correcta). El alumnado deberá conectarse al juego a través de su dispositivo móvil y responder a cada una

⁵ Aunque los conceptos a trabajar en las sesiones sean los mismos para cada curso, las actividades estarán adaptadas a la edad y conocimiento de cada uno de ellos. De tal forma que los alumnos/as de 4ºESO no trabajarán de la misma forma los conceptos que se trabajarán en 1ºESO y siguientes cursos.

⁶ Para crear el juego, el profesor/a deberá introducir las preguntas, respuestas incorrectas y la correcta en la siguiente página: <https://kahoot.com/>. Para empezar a jugar, el alumnado deberá conectarse a través de la siguiente página, introduciendo el código de inicio: <https://kahoot.it/>.

de las preguntas que surjan en un tiempo determinado seleccionado por el profesor/a.

Algunas de las preguntas a realizar podrán ser: ¿Qué significa la Educación Emocional? ¿Qué son las emociones? ¿Y los sentimientos? (...)

SESIÓN 2 Y 3 - VISUALIZACIÓN DE PELÍCULA ‘DEL REVÉS’

En las dos sesiones siguientes, todos los cursos de la ESO verán en la hora de tutoría de los dos días, la película “*Del Revés*”. Debido a su duración, 1 hora y 45 minutos, se utilizarán dos sesiones de tutoría para su completa visualización.

Esta película narra la historia de una niña (Riley) y sus emociones. Se introducen conceptos que se trabajarán en las diferentes sesiones como las emociones básicas y las secundarias, los recuerdos, la gestión de emociones, los sentimientos...y les servirá de ayuda a la hora de identificar, interpretar y nombrar sus emociones.

Los cursos que tengan la sesión de tutoría a la misma hora, se solicitará la apertura del salón de actos, para la visualización de la película de forma colectiva

SESIÓN 4 - ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Tras la visualización de la película y la anotación por parte del alumnado de las diferentes emociones y su representación, en esta sesión se pondrá en común las aportaciones anotadas por cada alumno/a.

Mediante la puesta en común el alumnado deberá identificar cuáles eran las emociones básicas de la película (alegría, tristeza, miedo, desagrado e ira) y se procederá a su descripción.

Seguidamente, de manera grupal, el alumnado deberá reconocer las emociones en sí mismo. Se entregarán una tarjeta a cada uno de ellos/as y deberán responder a la pregunta planteada. Las preguntas podrán ser repetidas, pero la respuesta nunca será igual puesto que cada alumno/a es diferente.

Algunas de las preguntas a plantear podrán ser las siguientes (¿Cómo te sientes cuando estas feliz?; ¿Alguna vez has sentido miedo?; ¿Con qué emoción de la película te identificas ahora mismo?)

Con esta actividad se pretende que el alumnado identifique cada una de esas emociones y comprenda que, todos han sentido en algún momento de su vida todas las emociones mencionadas.

SESIÓN 5 - ¿Y LAS EMOCIONES SECUNDARIAS?

El tutor/a escribirá en la pizarra cada una de las emociones básicas y, a su vez, se pedirá al alumnado que identifique qué emociones secundarias pueden salir de cada emoción primaria. Así, cada alumno/a que mencione una emoción secundaria deberá explicar por qué la identifica con la emoción seleccionada.

Puesto que cada alumno/a puede sentir cosas diferentes, se comenzará una especie de debate bajo el nombre de “¿Cuándo siento cierta emoción?”. Puesto que habrá diferencias de opinión, se trabajará en el respeto de todas aquellas intervenciones, escuchando atentamente cada una de ellas.

Una vez finalizada la actividad el tutor/a fotografiará el resultado final.

SESIÓN 6 – SITUACIONES COTIDIANAS Y EMOCIONES.

Esta sesión sería la última del primer bloque y con ella finalizaríamos el trabajo directo con las emociones primarias y secundarias. Para que los alumnos/as comprueben que “eso que sienten” en determinadas situaciones de la vida diaria tiene nombre, se le entregará a cada alumno/a una cartulina con una situación cotidiana que seguramente hayan vivido.

En cuanto a las tarjetas, unas estarán impresas en color verde y representarán, en un principio emociones positivas, mientras que las impresas en color rojo representarán, emociones negativas.

Cada alumno/a leerá en voz alta la tarjeta (*Tabla 19*) y tendrá que expresar verbalmente cómo se ha sentido, qué emoción es la primera que le surge, cómo reacciona, si considera que esa reacción es la adecuada, que sentimientos les provoca...

Tabla 19. Posibles frases para trabajar en la sesión.

CARTULINAS
He aprobado con un 5 raspado el examen de matemáticas, menos mal, pensaba que iba a suspender. Al llegar a casa, ilusionado/a con mi nota, mis padres me han reñido por no sacar al menos, un notable.
He sacado un sobresaliente otra vez, esta semana ya llevo tres. Mis compañeros/as en vez de alegrarse por mí o preocuparse por sus notas, se han dedicado a llamarme “pelota”, “listillo” ...
Cada día, al llegar del instituto, mis padres me reciben con los brazos abiertos, comemos todos juntos y siempre me preguntan qué tal me ha ido el día.
Hoy, caminando por la calle, vi como a una señora se le caía una cartera en el suelo, la he recogido y se la he entregado. La señora se siento muy agradecida.
Hoy en el colegio me han empujado, he ido al profesor a contarle como sucedió todo y no me cree. Día tras día me hacen lo mismo.
Hoy me he metido en una pelea para defender a mi compañero, le estaban pegando injustamente. Cuando fui a Orientación a contar lo sucedido no me creían, finalmente sólo nos castigaron a mi amigo y a mí y eso que yo conté la verdad absoluta.
Llevaba estudiando toda la semana para el examen de Historia, tenía mucho miedo a que me quedara suspensa en la segunda evaluación. Finalmente he aprobado con un 7.

BLOQUE II: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL.

SESIÓN 7 – CONCIENCIA EMOCIONAL.

Esta sesión será la primera del segundo bloque y versará sobre la conciencia emocional. La metodología a emplear será la Gamificación.

Las mesas se apartarán o se colocarán haciendo un círculo de tal forma que el alumnado se disponga mirando hacia su interior. Se dispondrá de tres dados en los que en vez de números aparezcan emociones primarias, emociones secundarias y situaciones cotidianas. Cada alumno/as tirará los tres dados a la vez y tendrá que representar la situación que le haya salido en uno de los dados, mediante las emociones que salieron en los otros dados.

Se trata de representar las situaciones más cotidianas de forma lúdica y creativa, de tal forma que lleguen a ver el lado positivo de las cosas. Todas las situaciones serán consideradas neutrales, mientras que en los dados de las emociones únicamente aparecerán emociones positivas.

A modo de ejemplo supongamos que en el dado de las situaciones nos ha salido la afirmación de haber suspendido un examen necesario para aprobar la evaluación y las emociones surgidas son: alegría (primaria) y tranquilidad (secundaria).

El alumno deberá pensar el rumbo de la historia para que, habiendo suspendido se encuentre alegre y tranquilo. Podrá ofrecer soluciones como la siguiente:

~ Me siento satisfecho con el trabajo realizado, estudie todo lo que pude, pero finalmente me quede a unas décimas de aprobar. El profesor marcó un examen de recuperación en los días próximos, así que me prepararé de cara a ese examen. Me siento confiado conmigo mismo porque fueron unos fallos muy tontos, así que estoy tranquilo de cara al examen siguiente.

Esta respuesta sería propia de una persona positiva, siendo más complicada la actividad para personas que presenten ansiedad, negativismo, poco control de la ira...no obstante serán indicadores muy útiles para seguir trabajando con dicho alumnado grupal o individualmente.

SESIÓN 8 – EMPATÍA Y DIVERSIDAD.

La actividad empezaría con una lluvia de ideas (Kahoot en 4ºESO) sobre el concepto de empatía. Muchos alumnos/as tienden a confundir dicho concepto y con esta actividad se pretende eliminar todas las connotaciones erróneas que posee el término. Es muy necesario que, para conseguir que el alumnado respete la diversidad, sepa lo que es la empatía y la practique.

Una vez finalizada la lluvia de ideas el profesorado fotografiará la pizarra y será subida al blog destinado en la página del centro.

Seguidamente los alumnos/as visualizarán dos videos relacionados con la empatía (El valor de la [empatía](#) y el cortometraje de [cuerdas](#)) y tendrán que reflexionar sobre el video a través de diferentes preguntas: ¿Cómo se siente el protagonista? ¿Por qué crees que actúan así los diferentes personajes? ¿Cómo te sentirías si fuese tú el protagonista? ¿Qué harías para cambiar la situación?

Finalmente, se les enseñará otro video que narra la historia de un alumno/a con diversidad [funcional](#) que pretende ser aceptado por la sociedad, pero ésta no consigue aceptarle. Con este video se intentará que el alumnado se ponga en el lugar de Lorenzo y reflexione sobre cómo se sentiría si estuviera en esa situación.

SESIÓN 9 – AUTOESTIMA.

Esta actividad consistirá en que cada alumno dibuje un árbol en un folio en blanco con ramas y raíces (5 como mínimo y 10 como máximo). En cada una de las raíces dibujadas cada alumno/a deberá poner una habilidad o aptitud que considere tener (habilidad matemática, ser creativo, obediente, trabajador...), mientras que en las ramas tendrá que poner aquellas características de su personalidad que considere que debe mejorar (saber escuchar, respetar las opiniones de los demás, obedecer...).

Finalmente se reflexionará con el alumnado. Todos/as tenemos cosas que mejorar, y habilidades muy bien desarrolladas. Por ello, es muy importante que los alumnos/as sepan que deben valerse de las aptitudes que poseen para afrontar con éxito su trayectoria e intentar mejorar aquellos aspectos de su personalidad que consideren deficitarios.

Una vez finalizada la reflexión, cada alumno deberá de escribir 3 objetivos a cumplir a corto plazo para intentar mejorar cada una de las habilidades consideradas deficitarias. En el caso de 4ºESO se pedirá que escriban, además, 3 propósitos a cumplir durante el mes de cada una de dichas habilidades.

SESIÓN 10 – ESCUCHA ACTIVA Y CONFLICTOS.

El tutor/a repartirá a cada alumno/a dos tarjetas, en una de ellas aparecerá impreso un tema de conversación, mientras que en la otra aparecerá “escucha activa” o “escucha pasiva”. Cada alumno/a escogerá una pareja y, por orden, uno de ellos comenzará el tema de conversación que le haya tocado en la tarjeta (por ejemplo: el deporte). El otro miembro de la pareja deberá actuar en función de la tarjeta de escucha que le haya tocado (escuchará atentamente a su compañero/a y se interesará por el tema o bien evitará que su pareja siga con el tema, intentando ser él el que saque su tema de conversación a la luz, en el caso de que le haya tocado la escucha pasiva).

Cada pareja realizará la actividad y el tutor/a escogerá a tres parejas para que representen, a modo de *role playing*, delante de toda la clase, las opciones seleccionadas.

Finalmente, el alumnado reflexionará sobre cómo se sintió en cada una de las situaciones y qué emociones han surgido.

Puesto que la escucha pasiva conduce a muchos problemas, mal entendidos, autoestima baja...se ofrecerá 4 supuestos a la totalidad del grupo:

Llegar a casa y contar cómo te ha ido el día y que tus padres no te presenten atención; Llegar a casa cabreado/a y que tus padres traten de animarte y, finalmente, terminas enfadándote con ellos y contestándoles mal; Estar jugando a la consola y que tu hermana pequeña quiera jugar contigo. Tu sientes que te está molestando, por tanto, la empujas y contestas mal; Contarle tus problemas a tu mejor amigo y que éste no te haga ni caso.

Bajo esos supuestos, el alumnado, por grupos de 6 personas, tendrán que ofrecer 4 posibles soluciones para evitar el conflicto final.

SESIÓN 11 – RELAJACIÓN.

Esta sesión será destinada a enseñar al alumnado a controlar su respiración y utilizar la relajación como mecanismo y estrategia de evitación de conflictos en situaciones de estrés, ansiedad...Además, su uso puede ayudar a reducir la ansiedad ante los exámenes, los conflictos familiares...Se tratará de ofrecer al alumnado una pauta de cómo utilizarlo y en qué momentos.

La relajación durará cerca de media hora y el resto de la clase se reflexionará sobre cómo se han sentido, si su respiración tras la sesión se ha vuelto más lenta...Además, le daremos a cada alumno/a la hoja impresa con las pautas de la actividad de la relajación (*ver anexo XII*).

SESIÓN 12- VISUALIZACIÓN POSITIVA.

Esta actividad trata de que los alumnos/as visualicen el lado positivo de las cosas como estrategia para prevenir posibles momentos de tensión, ansiedad o incluso conflictos de convivencia en el colegio.

Por ello, mediante diferentes actividades se tratará de introducir en el alumnado el pensamiento o visualización positiva como estrategia fundamental para prevenir determinadas conductas. Será la última sesión del bloque 2.

En la primera parte de la sesión, todos los alumnos/as escribirán una situación cotidiana que les provoque emociones negativas (miedo, ira, desagrado...). Todos

los papeles se introducirán en una bolsa y estos serán removidos por parte del tutor, de manera que el resto de la clase no sepa de quien es cada uno de los papeles que se irán leyendo. De forma ordenada el tutor/a entregará un papel (*Tabla 20*) a cada alumno/a y éste tendrá que imaginar en su cabeza cómo actuaría una persona negativa y, otra con carácter positivo.

Tabla 20. Cambios de mentalidad. Ejemplo a mostrar para su desarrollo.

Frase: “Tengo examen de matemáticas y voy a suspender”	
VISUALIZACIÓN NEGATIVA	VISUALIZACIÓN POSITIVA
-No conseguiré concentrarme.	-Respiraré profundo antes de comenzar el examen y me relajará.
-Terminaré suspendiendo.	-Estaré seguro de mí mismo/a.
-Me pondré muy nervioso/a.	-Si no se me una pregunta pasaré a la siguiente sin preocuparme.
-Como voy con mentalidad negativa no me esforzaré.	-En el caso de que me salga mal no pasará nada, afrontaré la recuperación.
-No tendré seguridad en mí mismo/a.	-Voy a dar de mí mismo/a todo lo que pueda.

BLOQUE III: CONTROL Y GESTIÓN EMOCIONAL.

SESIÓN 13 – FRUSTRACIÓN.

La primera sesión del tercer bloque empezará con el trabajo de la frustración, puesto que muchos alumnos/as no saben gestionarla y no toleran cometer errores. Muchos de ellos/as sienten pensamientos cercanos a “no sirvo para nada” “no soy útil” “nadie quiere trabajar conmigo” ... cada vez que cometen un error.

Con esta actividad se pretenderá que el alumnado dé la vuelta a sus errores y aprenda de ellos, por lo que se empleará también la visualización positiva de las cosas. A modo de debate los alumnos/as tendrán que reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Creéis que cometer errores es malo?; ¿Os consideráis perores alumnos/as por equivocaros?; ¿Se aprende de los errores? ...

SESIÓN 14 – GESTIÓN EMOCIONAL.

Esta actividad se introduce casi al final del programa puesto que los alumnos/as ya habrán adquirido un gran conocimiento sobre la identificación, expresión y manejo de las emociones. Por ello, en esa sesión se tratará de

conseguir que el alumnado llegue a gestionar las emociones hasta tal punto de producir beneficios en su bienestar emocional.

El tutor/a pedirá a cada alumno/a que escriba en un folio una emoción primaria o secundaria y, seguidamente se dividirá la pizarra en dos. En una parte se pondrá “*emociones que nos ayudan*” y en la otra “*emociones que nos dañan*”. Una vez que todos los alumnos/as tengan escrita la emoción se pedirá que la sitúen en la parte de la pizarra que, desde su opinión, le corresponda.

A su vez, cada uno de ellos/as tendrá que explicar el motivo principal por el que considera que la emoción escrita pertenece al grupo seleccionado. El tutor/a fotografiará la pizarra con el trabajo realizado y la subirá al blog específico de la página web para continuar con el seguimiento del programa desarrollado.

SESIÓN 15 – SUPUESTOS.

La sesión de “supuestos” será la última en la que se traten temas del programa de Educación Emocional, por ello se incidirá en la importancia de utilizar la relajación como mecanismo para evitar conductas disruptivas.

La sesión comenzará repitiendo la lectura de la relajación que aparece en el *anexo XII* para que los alumnos/as observen nuevamente los beneficios que reportan.

Finalmente, tras la relajación se trata de que ellos/as formulen en qué supuestos o situaciones de su vida diaria van a utilizar dicha estrategia, o en que situaciones la han utilizado ya, puesto que habrán comprobado que, tras el ejercicio, se encuentran más calmados y con las cosas más claras.

Los supuestos que vayan diciendo los alumnos/as serán escritos por ellos/as en la pizarra y ésta será fotografiada por el tutor/a para culminar con el blog de la página web.

SESIÓN 16 – REFLEXIÓN FINAL.

Esta sesión sería la última del programa EmoOrienta, por ello se destinará a la reflexión final del trabajo realizado por parte del alumnado. La primera parte de la sesión se destinará a que todos, por orden, vayan saliendo a la pizarra y escriban aquello que consideran que han aprendido gracias a las sesiones recibidas. Una

vez hayan participado todos/as el tutor/a fotografiará el encerado para subir la última imagen al blog, donde se observe todo lo que han aprendido durante este tiempo.

Finalizado esto el alumnado tendrá que rellenar un cuestionario de satisfacción (*ver anexo XIII*) y un re-test (*ver anexo XIV*) para comprobar el grado de satisfacción que poseen hacia las sesiones recibidas, así como los conocimientos adquiridos.

3.4.1.2. Actividades Familias.

La temporalización de las sesiones será descrita en el apartado de “fases”, no obstante, no obstante, éstas comprenderán los meses de octubre a mayo. El **objetivo** es enseñar a las familias determinadas estrategias necesarias para ayudar a sus hijos/as a controlar, identificar y manejar sus emociones. Puesto que estas sesiones serán más expositivas, se indicarán los contenidos a tratar en cada una de ellas, así como las actividades previstas (*Tabla 21*).

Las sesiones van completamente coordinadas con la formación que están recibiendo sus hijos/as de tal forma que ambos tengan igual “vocabulario emocional” y las dos partes aprendan los conceptos en el mismo intervalo de tiempo. De este modo, cuando los alumnos/as conozca la técnica de relajación o visualización positiva, así como la importancia de saber identificar, expresar, gestionar y controlar sus emociones, las familias estarán recibiendo no solo formación específica para ayudar a sus hijos/as sino también para aprender a conseguir un bienestar emocional común que repercutirá directamente en la relación de ambos.

Tabla 21. Sesiones para las familias

¿CÓMO LO VAMOS A LLEVAR A CABO?	
S. 1	<u>Presentación y explicación del programa</u> , así como la presentación de los miembros participantes. En esta primera sesión, las familias deberán escribir en un folio en blanco que consideran ellos/as que es la Educación Emocional, incidiendo en los conceptos de emoción y sentimientos. Una vez que tengan cumplimentado el apartado deberán escribir las principales necesidades, en cuanto a emociones, que consideren que tienen sus hijos/as. En el final de la sesión, la orientadora, escogerá unos pocos de forma aleatoria para que lean lo que han escrito. A su vez, aquellas familias que quieran mostrar en público las principales necesidades de su hijo/a podrán hacerlo igualmente.
S. 2	<u>Emociones y formas de representación</u> . Se ofrecerá a las familias un primer conocimiento sobre el concepto de emoción, así como las diferencias entre emociones primarias y secundarias. Seguidamente se pedirá que piensen qué 5 emociones podrán incluirse en el primer apartado. Después, en forma de debate, se pedirá que indiquen verbalmente como sus hijos/as expresan verbal y físicamente cada una de las emociones

	primarias y cuáles son las principales dificultades que observan a la hora de que sus hijos/as expresen lo que sienten.
S. 3	<u>Conocer los trastornos emocionales</u> (depresión y ansiedad) y sus principales características. La orientadora explicará ambos términos e indicará cuales son las principales características e indicaciones para averiguar si su hijo/a está pasando por etapas depresivas y/o con ansiedad. En muchas ocasiones, la depresión y la ansiedad tienden a confundirse o ser considerados como etapas propias del adolescente y no se les presta la atención que merecen. Con esta sesión, los asistentes descubrirán si sus hijos cumplen algunos de los indicadores de los trastornos. Así pues, se ofrecerá pautas para evitar potenciar la depresión y la ansiedad.
S. 4	<u>Conciencia emocional.</u> En esta sesión se trabajará la fuerza de los pensamientos en cada situación según la emoción que nos provoque. Se ofrecerán diferentes supuestos que tengan como protagonista a sus hijos/a. La temática de estas siempre va a ser perjudicial para su hijo (ha suspendido, se ha portado mal, el profesor le castigo, se porta mal constantemente...). Por parejas (que no sean padre-madre del mismo hijo/a) tendrán que reflexionar sobre el supuesto que les ha tocado y escribir el primer sentimiento que les ocasiona dicha situación. Seguidamente, tendrán que analizar qué sentimientos provocará, dicho pensamiento de los padres, en sus hijos/as. Por último, con la ayuda de la orientadora, aprenderán diferentes estrategias para modular sus sentimientos negativos hacia otros positivos, es decir cambiar el “mi hijo/a es un inútil” por “tengo que ayudar a mi hijo/a”.
S. 5	<u>Relajación.</u> Justo cuando sus hijos/as comiencen a trabajar la relajación en sus aulas de tutoría, la familia aprenderá también a introducir esta técnica como mecanismo para evitar determinados conflictos, reducir trastornos emociones, evitar las emociones negativas...Utilizando el Anexo XV (que se colgará también en el blog de la página web del centro) se comenzará la relajación. Al finalizar se pedirá que expresen como se han sentido, si han logrado relajarse...Se animará a los participantes a que sigan practicándola en casa con sus hijos cuando se vean agobiados, estresados o crean que necesitan relajarse.
S. 6	<u>Estilos educativos familiares y emociones.</u> En esta sesión se repasará con los familiares los diferentes estilos parentales existentes según la combinación del afecto y la disciplina empleada (democrático, permisivo, negligente y autoritario). Se explicará cada uno de ellos y sus principales efectos emocionales tras su uso. Esta sesión será muy importante puesto que, en la mayoría de los casos, las conductas de los niños/as son un reflejo de las vivencias en su hogar. El estilo parental utilizado puede afectar de manera negativa en los hijos/as, por ello es muy importante reconocer qué estamos inculcando a nuestros hijos/as y poder cambiarlo a tiempo para beneficiar el desarrollo integral y la relación entre padres e hijos/as.
S. 7	Modular las <u>conductas disruptivas</u> de nuestros hijos/as. Se ofrecerá a las familias diferentes técnicas para recudir los comportamientos inadecuados de sus hijos/as o, por lo menos, que éstos no se vuelvan a producir. Muchas de estas conductas son reflejo de una mala gestión emocional por parte de los niños/as, debido a la necesidad de tener que llamar la atención para sentirse apreciados u observados por sus padres/madres. Así pues, se explicarán las técnicas más empleadas y los beneficios mayormente reflejados. Todas las estrategias tendrán la misma base: la disciplina positiva. Además, se pedirá a los padres que reflexionen sobre el comportamiento de sus hijos/as, sobre todo que analicen si las conductas disruptivas vienen producidas por algo. En ese caso, padres/madres e hijos/as trabajarán para eliminar el principal problema que ocasiona dichas conductas disruptivas, manejando y controlando sus emociones. (Lozano, L. et al., 2011)
S. 8	<u>Reflexión final.</u> Esta sería la última sesión, la cual servirá para comprobar que el apartado de familias de EmoOrienta ha concluido con éxito. Por ello, las familias rellenarán un cuestionario de satisfacción con las sesiones recibidas (<i>ver anexo XV</i>) en el que aparte de valorar el trabajo de la orientadora durante las ocho sesiones, valorarán si han observado cambios en sus hijos/as

3.4.1.3. Actividades profesorado.

Teniendo en cuenta la información ofrecido por el CPR de Avilés-Occidente sobre la convocatoria de actividades de formación e innovación educativa en centros docentes y la circular de inicio de curso 2018-2019 ofrecida por Educastur, se establecen las siguientes propuestas de formación dentro del proyecto de innovación EmoOrienta para los docentes del centro.

Los docentes deberán de inscribirse durante el mes de septiembre, puesto que tal y como indica el *CPR de Avilés-Occidente* el plazo de inscripción a las diferentes formaciones termina a principios del mes de octubre.

Se optó por una de las modalidades de proyectos de actividad de formación en centro, concretamente por los *grupos de trabajo* que posteriormente se explicarán. Para toda actividad formativa se deberá contar con un mínimo de 4 docentes inscritos, así pues, se insistirá en la importancia de dicha formación, sobre todo para los tutores/as de cada grupo de la ESO, no obstante, es un contenido transversal muy importante para todos/as independientemente de tener tutoría o no.

En cuanto a los grupos de trabajo, los participantes inscritos contarán con un mínimo de 20 horas y un máximo de 60 horas destinados a la formación, de las cuales un 25% (5 horas teniendo en cuenta el mínimo) podrá ser utilizado con intervenciones del exterior a través de seminarios.

Teniendo en cuenta los tres bloques existentes en la formación del alumnado, el profesorado contará con un seminario al principio de cada bloque, de acorde a las sesiones que recibirá el alumnado. Así pues, los seminarios versarán sobre los siguientes conceptos:

- ✚ 1ºBloque (mes de noviembre): Tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos y versará sobre la introducción al concepto de Educación Emocional, en concreto sobre la identificación y expresión de emociones, su categorización, los sentimientos...
- ✚ 2ºBloque (mes de febrero): Tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos y versará sobre la conciencia emocional. Se introducirán términos relacionados con la importancia de saber qué estamos

sintiendo en cada momento, poder verbalizarlo y expresarlo y, sobre todo, ser conscientes de las emociones que pueden estar sintiendo los demás (empatía).

- ✚ 3ºBloque (mes de abril): Tendrá una duración de 2 horas, pero será uno de los más importantes puesto que versará sobre la importancia de la relajación, la visualización positiva y, sobre todo, la gestión y control emocional.

Como se puede observar, los seminarios del profesorado van acorde a la formación del alumnado y, aunque éstos empiecen con las sesiones de tutoría el mes de octubre, éstas irán destinadas a la presentación del programa y la visualización de la película “Del Revés” por lo que la formación del profesorado llegará a tiempo para ser introducida en las sesiones de tutoría.

Las 15 horas restantes de formación de grupos de trabajo, será destinada a la puesta en común del profesorado, concretamente a trabajar en grupo, durante 1 hora, sobre las sesiones recibidas y poder elaborar materiales que puedan ser utilizados en las diferentes sesiones de tutoría o durante sus clases lectivas. Estas horas serán introducidas en el horario del profesorado, concretamente en las horas complementarias. Tal y como indica la Circular de Inicio de Curso:

Las direcciones de los institutos de Educación Secundaria podrán asignar un período en el horario individual del profesorado que participe en actividades de formación en centros que estén recogidas en la PGA. Este período será destinado para la sesión conjunta de dichas actividades de formación y podrá ser gestionado de dos formas:

- ✓ Como período complementario común, dentro de las veintiséis horas de cómputo semanal de permanencia en el centro, o;
- ✓ En el caso de que resulte imposible fijar en el horario semanal un período al que asista la totalidad del profesorado que participe en la actividad de formación, esta hora tendrá un tratamiento análogo a la de RED. (2018-2019, p. 15)

En cuanto a los seminarios, podrán ofrecer formación específica aquellos psicólogos/as, pedagogos/as, educadores/as que haya trabajado en Educación Emocional durante su trayectoria educativa-laboral o que estén formados específicamente, así como profesores/as de centros educativos que hayan introducido la educación emocional en el currículum educativo de sus alumnos,

bien a través de una asignatura de libre configuración autonómica o bien a través de talleres y acciones formativas (como en el caso del Colegio Concertado San José de Sotroñido).

3.4.2. AGENTES IMPLICADOS.

Los principales agentes implicados son los *alumnos/as* de la etapa de educación secundaria obligatoria; las *familias*; y, por último, el *profesorado* del centro educativo.

Así, la *orientadora* del centro también será una pieza clave en el desarrollo de esta propuesta de innovación, así como *Jefatura de Estudios y Dirección* que colaborarán en aspectos más burocrático (concretar esta propuesta en la PGA y, posteriormente, en el PEC, introducir las conclusiones adoptadas en la Memoria Anual de Curso, contactar con el CPR, las familias y el profesorado...)

Además, se contará con la colaboración de *diferentes expertos* en el tema para los seminarios destinados al profesorado del centro y con la colaboración del *AMPA* para las sesiones destinadas a las familias.

3.4.3. MATERIALES DE APOYO Y RECURSOS.

En este apartado se establecerá el material necesario para el desarrollo de las sesiones del alumnado, familia y profesorado, dividido en recursos humanos y materiales.

En cuanto a los recursos humanos, aparte de la participación del profesorado, las familias y el alumnado necesitaremos lo siguiente:

- ✚ Compromiso y desarrollo del programa por parte de la orientadora.
- ✚ Profesionales de la Educación Emocional para los seminarios.
- ✚ Colaboración del AMPA.
- ✚ Coordinación con el Departamento de Orientación (PT y AL).

Por otra parte, en cuanto a los recursos materiales, tanto fungibles como no fungibles, se necesitará:

- ✚ Material para escribir (folios, cartulinas, bolígrafos, lápices).
- ✚ Aulas espaciadas con el mobiliario movable.

- ✚ Aulas con ordenador y proyector de pantalla, así como buen funcionamiento de los altavoces y conexión a Internet.
- ✚ Salón de actos para los seminarios del profesorado.
- ✚ Aula espaciada o salón de actos para las sesiones de las familias (dependerá de la participación el desarrollo en uno u otro espacio).
- ✚ Película “Del Revés”.
- ✚ Fichas para las diferentes actividades del alumnado.
- ✚ Ficha técnica de relajación.
- ✚ Dado de las emociones.
- ✚ Para el aula física: material estimulante, colchonetas, música relajante, objetos de diferentes texturas, sillas y mesas movibles, materiales adaptados...

3.4.4. FASES.

En primer lugar, encontraríamos la *fase inicial* que correspondería al mes de septiembre, en el que la orientadora del centro con la colaboración de Jefatura de Estudios, Dirección, el Centro de Profesorado y Recursos y el AMPA, se comenzará a poner en marcha la formación del profesorado y de las familias, respectivamente, enviándose ambas circulares y haciendo llegar a ambos agentes la información pertinente. Así, la orientadora creará, dentro de la página web del centro, el blog específico para dar cuenta a la comunidad educativa del desarrollo de las sesiones y su evolución.

Como se indicó, EmoOrienta tendrá un total de tres bloques (*Tabla 22*), separados por cada una de las evaluaciones trimestrales. Los alumnos/as recibirán 16 sesiones (6 en los dos primeros bloques y 4 en el último bloque). Así mismo, de forma paralela, las familias y el profesorado recibirán sus respectivas sesiones. A continuación, se establecerá el calendario general de las sesiones programadas para la *fase de intervención*.

Tabla 22. Calendario General Emo-Orienta.

BLOQUES	ALUMNOS	FAMILIA	PROFESORADO
BLOQUE 1 (octubre-20 de diciembre)	6 SESIONES	3 SESIONES	1 SEMINARIO (+ horas complementarias)
BLOQUE 2	6 SESIONES	3 SESIONES	1 SEMINARIO

(enero-3 de abril)			(+ horas complementarias)
BLOQUE 3 (14 de abril-mayo)	4 SESIONES	2 SESIONES	1 SEMINARIO (+ horas complementarias)

Por último, la *fase final* será utilizada para la evaluación y comprenderá el mes de junio. En dicha fase se analizarán los diferentes cuestionarios de satisfacción (alumnos/as, familias y profesorado) con la finalidad de averiguar los puntos fuertes y débiles de la propuesta con el objetivo de poder introducir mejoras de cara al curso académico siguiente. Los nuevos objetivos serán introducidos en la Memoria Anual de Curso y serán utilizados posteriormente en la PGA para modificar la propuesta.

3.5. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA INNOVACIÓN.

EmoOrienta será evaluado a través de diferentes procesos evaluativos. Todos ellos fueron descritos a medida que se iban desarrollando cada una de las actividades, sin embargo, más adelante, a modo esquemático (*Tabla 23*) se ofrecerá las diferentes evaluaciones que se llevarán a cabo, su finalidad principal y la principal técnica de registro de información.

Se emplearán cuatro tipos de evaluación (Pre-Inicial; Inicial; Formativa y Final) todas ellas serán necesarias para que el programa concluya con éxito y puedan detectarse a tiempo diferentes errores cometidos en la práctica para ser subsanados, así como el diagnóstico inicial.

Además, no sólo será evaluado el trabajo del alumnado, sino que las familias y los docentes también complementaran diferentes cuestionarios para valorar el grado de satisfacción con las sesiones recibidas en sus respectivos casos. A su vez, el Departamento de Orientación, en concreto, la orientadora del centro educativo comprobará al final del programa si los objetivos previstos han sido cumplidos, pudiendo introducir mejoras de cara al curso académico siguiente.

Tabla 23. Evaluación EmoOrienta.

¿CÓMO VAMOS A EVALUAR EMO-ORIENTA?	
Evaluación Inicial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrevistas semiestructuradas enviadas a través del correo electrónico: dos de ellas dirigidas a las profesoras de Lengua Castellana del centro educativo (<i>ver anexo XVI</i>) donde se realizaron las prácticas y una de ellas al profesional del Colegio San José de Sotrondio que trabaja las emociones con su alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria (<i>ver anexo XVII</i>), ambos incluyen la educación emocional en sus programaciones. La finalidad de dicha evaluación fue conocer cómo profesionales de la educación, incluyen el trabajo de las emociones en el aula. 2. Cuestionario para los tutores de la etapa de secundaria obligatoria (<i>ver anexo VII</i>) para conocer su opinión sobre la propuesta de innovación. 3. Cuestionario al alumnado (<i>anexo XI</i>) para averiguar el grado de conocimiento con el que parten sobre el tema.
Evaluación Formativa	<p>Esta evaluación tratará de comprobar que, al finalizar cada bloque, los contenidos han sido adquiridos, de modo que el alumnado vaya avanzando progresivamente y se compruebe que los bloques están adaptados a las necesidades y conocimiento de estos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En el <i>Anexo XIII</i> aparecerán las tres evaluaciones de cada bloque a rellenar por parte del alumnado. 2. Autoevaluación para el profesorado (<i>ver anexo XIX</i>) en cada bloque.
Evaluación Final	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario de satisfacción para el alumnado (<i>anexo XIII</i>). 2. <i>Re-Test</i> a rellenar por el alumnado (<i>anexo XIV</i>). 3. Cuestionario de satisfacción para familias (<i>anexos XV</i>) 4. Cuestionario de satisfacción para el profesorado (<i>anexo XX</i>)

4. CONCLUSIONES.

Para finalizar el presente trabajo me gustaría recalcar la importancia de los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante el Máster de Formación del Profesorado de Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional, puesto que sin ellos hubiera sido imposible el desarrollo de la propuesta de innovación que acaban de leer.

Puesto que el Plan de Actuación para el Departamento de Orientación y la propuesta de innovación desarrollada parten de las necesidades reales de un centro educativo de secundaria, considero que pueden extrapolarse a todos los centros educativos, puesto que están basados en necesidades reales que presentan los alumnos/as tanto de la Educación Secundaria Obligatoria como de Bachillerato.

Como se observa, la labor del orientador/a de un centro educativo, independientemente de la etapa, es una pieza clave para que todos los demás agentes (profesorado, familia y alumnado) trabajen conjuntamente, cooperando y aprendiendo los unos de los otros, puesto que, si la implicación de cada uno de ellos es nula, el resto se verá perjudicado.

Considero que la propuesta de innovación planteada, debido al enfoque transversal y el trabajo con todos los agentes de la comunidad educativa, cumple con muchas de las funciones de la orientación educativa, así como con los objetivos de la escuela inclusiva, puesto que el trabajo es continuado con todo el alumnado.

Puesto que no existe ninguna asignatura que trabaje las emociones de forma directa, considero que esta propuesta vendría a ser una alternativa, siendo estas trabajadas anteriormente en las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria.

Finalmente, agradecer la implicación de todos los profesionales que colaboraron en el desarrollo del presente trabajo: la orientadora y profesoras de lengua castellana y literatura del centro de prácticas; la orientadora y el encargado de llevar a cabo el taller de emociones en el Colegio San José de Sotroñido y la ayuda constante de mi tutora del Trabajo de Fin de Máster.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Adam, E. (2003). ¿Puede la inteligencia emocional ayudar en tiempo de cambio? En Adam, E., Cela, J., Codina, M.T., et al. *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir. Claves para la innovación educativa.* (p. 17-25). Editorial Graó: Venezuela.
- Bañuelos, A.M. (1993). Motivación escolar. Estudio de variables afectivas. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 60, 1-6. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/132/13206011.pdf>
- Beck, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad.* Buenos Aires: Paidós.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 96-114, Universidad de Barcelona.
- Bresó, E., Rubio, M. y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (*mindfulness*) como estrategia para la gestión de emociones negativas. En *Psicogente*, 16(30), 439-450.
- Carretero, A. (2014). Publicidad Sexista y Medios de Comunicación. *Revista CESCO de Derecho de Consumo*, 10, 130-142. Recuperado de <https://revista.uclm.es/index.php/cesco/article/view/544/467>
- Castro, Y.M.; Guerrero, E y Puertas, A.E. (s.f.). *Factores que intervienen en la motivación durante la adolescencia y su influencia en el ámbito escolar.* Recuperado de <http://190.131.241.186/bitstream/handle/10823/1276/F.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Consejería de Educación y Cultura. (29 de marzo de 2019). *Calendario escolar para el curso 2019-2020.* Gobierno del Principado de Asturias, disponible en <https://www.educastur.es/-/calendario-escolar-para-el-curso-2019-2020>

- Consejería de Educación y Cultura. (Edición 13 de julio de 2018). *Circular de Inicio de Curso (2018-2019) para los Centros Docente Públicos*. Gobierno del Principado de Asturias, disponible en <https://www.educastur.es/documents/10531/40286/2018-07+Circular+Inicio+Curso+Publicos.pdf/888a0601-5211-4e08-acbb-7e5cfef1d973>
- Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias, *BOE*, núm. 299, 29 de diciembre de 2014, disponible en <https://sede.asturias.es/bopa/2014/12/29/2014-22349.pdf>
- Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, *BOPA*, núm 150, 30 de junio de 2015, disponible en <https://sede.asturias.es/bopa/2015/06/30/2015-10785.pdf>
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, Paris.
- Docter, P. (17 de junio de 2015). *Del Revés-Inside Out*.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de Drogodependencia*, 37(4), 435-447. Recuperado de https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ruiz-Aranda, D. y Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 191-205.

Fundación ANAR. (26 de abril de 2016). Acoso Escolar. *I Estudio sobre el Bullying según los afectados y líneas de actuación*. Fundación Mutua Madrileña. Recuperado de <http://www.anar.org/wp-content/uploads/2016/04/Estudio-Bullying-Seg%C3%BAAn-los-Afectados-Abril-2016.pdf>

Gobierno de Canarias. (13 de agosto de 2014). Anexo 3º. Etapa Educación Primaria. Educación Emocional y para la Creatividad. *Boletín Oficial de Canarias*, 156. Disponible en <http://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/galerias/descargas/curriculo-primaria/AnexoIII Primaria Educacion Emocional y para la Creatividad.pdf>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kaidós: Barcelona.

Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer

Hernan. (25 de enero del 2016). *El riesgo del perfil público en las redes sociales-La Cita*. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=5iww3bO_Cdk

Iebu Salazar, J. (25 de octubre del 2017). *El valor de la empatía*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

IES Real Instituto Jovellanos. (2015). *Normas de Convivencia. Resumen para tutores, alumnado y familias*. Disponible en <http://www.iesjovellanos.com/>

IES Real Instituto Jovellanos. (2017). *Proyecto Educativo de Centro (PEC)*. Disponible en <http://www.iesjovellanos.com/>

IES Real Instituto Jovellanos. (2018). *Programación General Anual (PGA)*. Disponible en <http://www.iesjovellanos.com/>

IES Real Instituto Jovellanos. (2018). *Programación del Departamento de Orientación*. Disponible en <http://www.iesjovellanos.com/>

Langui. (21 de enero del 2017). *Se buscan valientes*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=omZkxy3wU1c>

- Latorre, P.A. et al. (2007). Mujer, deporte y medios de comunicación. *Revista Digital*, 106. Disponible en <https://www.efdeportes.com/efd106/mujer-deporte-y-medios-de-comunicacion.htm>.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, *BOE*, núm. 295, 30 de diciembre de 2013, disponible en <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2013-12886>
- Ley Orgánica 2/2013, de 3 de mayo, de Educación, *BOE*, núm. 106, de 4 de mayo de 2006, disponible en <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Ley 13/1982, de 7 de abril, de integración social de los minusválidos, *BOE*, núm. 103, 30 de abril de 1982, disponible en <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1982-9983>
- López Rodríguez, F. (2003). Las emociones y la educación. En Adam, E., Cela, J., Codina, M.T., et al. *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir. Claves para la innovación educativa*. (p. 9-16). Editorial Graó: Venezuela.
- López Sánchez, F. (2009). *Las emociones en el aula*. Ediciones Morata: Madrid.
- Lozano, L. et al. (2011). *Los trastornos afectivos en la escuela. Guía de del Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E.)*. Consejería de Educación y Ciencia. Asturias.
- Marina, J. y López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Martínez, R. (2007). Hábitos de vida saludable en los jóvenes: factores de cambio en el consumo de las drogas de los jóvenes. *En la calle: Revista sobre situaciones de riesgo social*, 6, 2-4. Disponible en <file:///C:/Users/R%20F%20A%20F/Downloads/Dialnet-HabitosDeVidaSaludableEnLosJovenes-2690349.pdf>
- Matia, G. (10 de junio de 2010). El caso de Lorenzo. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg&t=49s>

- Mayer, J. y Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence. Intelligence*, 17, 433-442.
- Mujeres en Red. (2019). Decálogo para identificar el sexismo en la publicidad. *Periódico feminista*. Disponible en <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1554>
- Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, *BOE*, núm. 45, 21 de febrero de 1996, disponible en <https://www.boe.es/buscar/pdf/1996/BOE-A-1996-3834-consolidado.pdf>
- Rectificación de errores del Decreto 7/2019, de 6 de febrero, de primera modificación del 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, *BOPA*, núm. 45, del 7 de febrero de 2019. Disponible en <https://sede.asturias.es/bopa/2019/03/07/2019-02195.pdf>
- Repetto Talavera, E. (2002). Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica. 2 Vols. Madrid: UNED
- Royo, M. (2003). La educación de las emociones en enseñanza secundaria. En Adam, E., Cela, J., Codina, M.T., et al. *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir. Claves para la innovación educativa*. (p. 85-92). Editorial Graó: Venezuela
- Sánchez, A.M., Álvarez, I.A., Álvarez, S.L, et al (2015). *Currículo Educación Secundaria Obligatoria y relaciones entre sus elementos*. Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Disponible en <https://www.educastur.es/documents/10531/40636/Curr%C3%ADculo+de+ESO+y+relaciones+entre+sus+elementos+%28pdf%29/bd4d4cc6-4300-46d7-acd4-6f86ab73f8fb>
- Sanchiz Ruiz, M.L. (2008). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Colección Sapienta: Universidad Jaume I.

- Secretaría de Estado de Seguridad. (12 de julio de 2013). *Instrucción número 7/2013 de la Secretaría de Estado de Seguridad*, sobre el “Plan Director para la Convivencia y mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus entornos. Ministerio del Interior. Disponible en http://www.interior.gob.es/documents/642012/1568685/Instruccion_7_2013.pdf/cef1a61c-8fe4-458d-ae0d-ca1f3d336ace
- Segura, M. y Arcas, M. (2007). *Educación Emocional*. Junta de Andalucía. Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/45327ed9-ccbc-4e81-b9bf-7009eeb62dd2>
- SocioEscuela. (30 de abril de 2018). *No juegues conmigo-Corta los hilos del bullying y acoso escolar*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=fdMKi64AKYs&t=27s>
- Solís García, P. (15 de octubre de 2018). “*Cuerdas*”, Cortometraje Oficial. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw
- Sotomayor, J.A. (Coord). (2014-2015). *Áreas de libre configuración para aulas abiertas y centros de educación especial: Región de Murcia*. Disponible en http://www.carm.es/edu/pub/18578_2019/pub_contenido_31_area-educacion-socio-emocional.html#fn1
- Steverink, N. y Lindenberg, S. (2006). Which Social Needs are important for Subjective Well-Being? What happen to them with Aging? *Psychology and Aging*, 21(2), 281-290.
- Toro, J.M. (2005). *Educación con “Co-Razón”*. Desclée De Brouwer: Bilbao.
- Traveset, M. (2003). Educación emocional: estrategia de intervención. En Adam, E., Cela, J., Codina, M.T., et al. *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir. Claves para la innovación educativa*. (p. 95-110). Editorial Graó: Venezuela
- Vivas, M., Gallego, D., y González, B. (2007). *Educación las Emociones*. Producciones Editoriales C. A. Mérida, Venezuela.

ANEXOS

ANEXO I: Cuestionario Pre-Test Unidad 4.

PUBLICIDAD SEXISTA

PRE-TEST y RE-TEST⁷

¡Buenos días! A continuación, te encontraras con una serie de preguntas que tendrás que responder con los conocimientos que posees. La finalidad de este es saber qué grado de conocimiento tienes sobre términos relacionados con la sesión “*¡No te dejes engañar!*”. Marca tu género en la siguiente casilla y tu curso actual y, seguidamente, podrás comenzar a responder.

Hombre		Mujer		Otro		Curso y clase	
--------	--	-------	--	------	--	---------------	--

1. Define sexismo:
2. Define publicidad sexista:
3. ¿Existe publicidad sexista a día de hoy?
4. ¿Por qué crees que las mujeres siempre aparecen anunciando productos de limpieza, cuidados del hogar, alimentación...?
5. ¿Por qué crees que, en ocasiones, para vender un producto de higiene masculina se utiliza la figura de la mujer?
6. ¿Crees que las mujeres deben de salir vendiendo productos de limpieza mientras los hombres venden vehículos, ropa deportiva...?

⁷ Este test lo volverán a responder en los últimos cinco minutos de la última sesión. Se comprobará si los contenidos fueron adquiridos.

ANEXO II: Cuestionario Satisfacción Personal Unidad 4.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

¡Buenos días! El cuestionario con el que te encuentras pretende conocer tu grado de satisfacción con las sesiones recibidas sobre la publicidad sexista en los anuncios televisivos. Es una encuesta anónima, únicamente tendrás que marcar tu género y curso, por lo que se ruega que contestes con total sinceridad, puesto que tus respuestas nos servirán para mejorar las sesiones impartidas de cara a otros cursos académicos. ¡Muchas gracias por tu colaboración!

Hombre		Mujer		Otro		Curso y clase	
--------	--	-------	--	------	--	---------------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. El curso recibido sobre publicidad sexista me ha gustado.					
2. Considero que estas sesiones son importantes.					
3. Las sesiones han cumplido con mis expectativas.					
4. Los contenidos del curso han sido explicados con claridad.					
5. He entendido el concepto de “publicidad sexista”.					
6. Las actividades realizadas me han parecido interesantes.					
7. Los videos utilizados han sido útiles.					
8. La organización del curso ha sido buena.					
9. La duración del curso ha sido adecuada.					
10. Me ha quedado claro cuando hay sexismo en la publicidad.					
11. Los contenidos se han adaptado a mis conocimientos.					
12. La relación práctica-teoría es adecuada.					
13. Las actividades han facilitado la comprensión de la teoría.					
14. La persona que imparte el curso ha facilitado la comprensión.					
15. Las aulas utilizadas han sido adecuadas para el desarrollo de las actividades.					
16. Recomendaría este curso a mis compañeros/as.					

17. Aspectos positivos del curso:

18. Aspectos a mejorar del curso:

ANEXO III: Cuestionario Satisfacción Personal Unidad 9.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

¡Buenos tardes! El cuestionario con el que te encuentras pretende conocer tu grado de satisfacción con la jornada recibida sobre la oferta educativa del Bachiller Internacional. Es una encuesta anónima, únicamente tendrás que marcar tu género y si eres alumno/a o familiar, por lo que se ruega que contestes con total sinceridad, puesto que tus respuestas nos servirán para mejorar la jornada de cara a otros cursos académicos. ¡Muchas gracias por tu colaboración!

Hombre		Mujer		Otro		Familia		Alumno/a	
--------	--	-------	--	------	--	---------	--	----------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. La jornada de Bachiller Internacional ha sido interesante.					
2. Considero que esta jornada es importantes.					
3. La jornada ha cumplido con mis expectativas.					
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.					
5. He comprendido las diferencias entre BI y Bachiller LOMCE.					
6. Las intervenciones del alumnado del BI me han parecido interesantes.					
7. Las intervenciones del alumnado y jefe de departamento han sido útiles.					
8. La organización de la jornada ha sido buena.					
9. La duración de la jornada ha sido adecuada.					
10. Me ha quedado claro la organización del BI.					
11. Los contenidos ofrecidos han sido explicados en un lenguaje adecuado.					
12. Las expectativas en cuanto al futuro laboral y/o académico han sido explicadas de forma adecuada.					
13. Las intervenciones del alumnado han facilitado la comprensión de la teoría.					
14. La persona que impartió la jornada ha facilitado la comprensión.					
15. El espacio utilizado ha sido adecuado para el desarrollo de la jornada.					
16. Recomendaría la asistencia a la jornada a otras personas que estén interesadas en cursar el BI.					

17. Aspectos a mejorar del curso:

18. Correo electrónico:

ANEXO IV: Pre-test Unidad 10.

CUESTIONARIO ALUMNOS/AS BACHILLER-PRE-:

A continuación, te vas a encontrar con un cuestionario que pretende valorar el grado de motivación que posees hacia los estudios y, sobre todo, que planes de futuro tienes. En una primera parte, las preguntas irán relacionadas con la motivación académica, mientras que las últimas preguntas irán dirigidas a conocer tus proyecciones hacia el futuro. La finalidad es darte a conocer todas las posibles vías de las que dispones para acceder a tus estudios universitarios o de otra índole.

Sexo:

Curso:

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

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

	1	2	3	4	5
1. Tengo interés por aprender cosas nuevas					
2. Pienso que estudiar me ayuda a comprender la vida y la sociedad					
3. Tengo buenas cualidades para estudiar					
4. Creo que soy un buen alumno/a					
5. Estudio únicamente lo que sé que me van a preguntar en el examen					
6. Siento que, en ocasiones, no valgo para estudiar					
7. Mi mayor miedo es no titular en bachillerato					
8. Prefiero realizar estudios superiores sencillos por miedo al fracaso					
9. Considero que estudiar facilita la inserción laboral					
10. Pongo mucho interés en lo que hacemos en clase					
11. Estudio para ser valorado positivamente por parte de mis padres					
12. Estudio para ser valorado positivamente por parte de los profesores/as					
13. Estudio porque quiero aprender					
14. El estudio no me interesa, quiero aprobar por satisfacer a mi familia, profesores, compañeros...					
15. Considero que cuantos más estudios tenga, confiarán más en mí.					
16. Estudio por terminar cuanto antes bachillerato					
17. Me siento desmotivado					

1. Cuando acabes bachillerato ¿Qué vas a hacer?:
 - a. Estudios universitarios.
 - b. Ciclos formativos de grado superior.
 - c. Mercado laboral.
 - d. Otros:
2. ¿Has buscado información sobre los estudios en los que estas interesado/a?
 - a. Sí.
 - b. No.
3. ¿En qué piensas cuando te planteas escoger un estudio u otro?
 - a. En mis intereses y mis gustos.
 - b. En la opinión de mi familia.
 - c. En la popularidad/categoría que tenga el estudio.
4. Indica en qué te gustaría trabajar en un futuro por orden de preferencia:
5. ¿Por qué estudio estas más interesado/a? Indica si es de Ciclo o Universidad y el grado. Por ejemplo: Estudios de Magisterio en la Universidad de Oviedo.
6. En el caso de no entrar en ese estudio ¿qué harías?
 - a. Estudiar otro estudio vinculado.
 - b. Presentarme otra vez a la EBAU para intentar sacar la nota necesaria.
 - c. Probar en otras universidades del país.
 - d. No intentarlo más.
7. El interés de estudiar una carrera determinada es debido a:
 - a. La remuneración económica.
 - b. Motivación hacia esos estudios.
 - c. Por tener un estudio superior.
 - d. Presión familiar.
8. ¿Conoces las diferentes vías para acceder a la universidad sin hacer la EBAU?
 - a. Sí.
 - b. No.
 - c. No lo tengo muy claro.
9. ¿Conoces las diferentes vías para acceder a la universidad sin terminar bachillerato?
 - a. Sí.

- b. No.
- c. No lo tengo muy claro.

10. ¿Sabes cómo se accede a la universidad sin hacer la EBAU?

- a. Sí.
- b. No.

11. ¿Sabes cómo se accede a la universidad sin terminar bachiller?

- a. Si.
- b. No.

12. ¿Te gustaría saber más sobre estas dos formas de acceso?

- a. Sí
- b. No.

ANEXO V: Re-Test Unidad 10.

CUESTIONARIO ALUMNOS/AS BACHILLER-RE-TEST:

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

Sexo:

Curso:

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

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

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

1. ¿Te habían explicado con anterioridad los diferentes itinerarios para acceder a estudios superiores?
 - a. Sí.
 - b. No.
2. ¿Crees que estas charlas deberían ofrecerse también en 4ºESO?
 - a. Sí.
 - b. No.
3. ¿Te ha servido la charla de hoy de cara a tu futuro académico?
 - a. Sí.
 - b. No.
4. ¿Tras las orientaciones indicadas, te han surgido nuevas posibilidades de estudio antes no valoradas?
 - a. Sí.
 - b. No.
5. ¿Cómo valoras la charla recibida? ¿Consideras que se debería de haber profundizado en algo más? Opinión acerca de la sesión.

ANEXO VI: Cuestionario Satisfacción Personal Unidad 15.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

¡Buenos tardes! El cuestionario con el que te encuentras pretende conocer tu grado de satisfacción con la jornada recibida sobre “cómo intervenir con el alumnado con NEAE”. Es una encuesta anónima, únicamente tendrás que marcar tu género, por lo que se ruega que contestes con total sinceridad, puesto que tus respuestas nos servirán para mejorar la jornada de cara a otros cursos académicos. ¡Muchas gracias por tu colaboración!

Hombre		Mujer		Otro	
--------	--	-------	--	------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. La jornada ha sido interesante.					
2. Considero que esta jornada es importantes.					
3. La jornada ha cumplido con mis expectativas.					
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.					
5. He comprendido las diferentes formas de intervenir con el ACNEAE.					
6. Las intervenciones de las PT han sido útiles.					
7. Las intervenciones de la AL han sido útiles.					
8. La organización de la jornada ha sido buena.					
9. La duración de la jornada ha sido adecuada.					
10. Los recursos materiales aportados han sido interesantes.					
11. Los contenidos ofrecidos han sido explicados en un lenguaje adecuado.					
12. Los recursos didácticos ofrecidos y las diferentes estrategias han sido explicadas con claridad.					
13. Me ha quedado claro cuál es la mejor metodología para intervenir con el alumnado dependiendo de su diversidad funcional.					
14. Las interventoras han facilitado la comprensión ofreciendo ejemplos.					
15. El espacio utilizado ha sido adecuado para el desarrollo de la jornada.					
16. Recomendaría la asistencia a la jornada al profesorado.					

17. Aspectos a mejorar del curso:

CUESTIONARIO GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

¡Buenos días! Soy graduada en Pedagogía y alumna del Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional, en la especialidad de Orientación Educativa.

Durante mi estancia en las prácticas en el Departamento de Orientación he observado que muchos alumnos/as (independientemente de que tengan diversidad funcional o no) gestionan de forma inadecuada sus emociones y que sería necesaria alguna intervención en este sentido.

El siguiente cuestionario tiene como finalidad recoger tu opinión sobre la gestión de las emociones en los alumnos que observas a diario, así como la formación recibida para llevar a cabo la orientación de los estudiantes.

Entendemos por *competencia emocional*: motivación; autoconciencia; autorregulación; empatía; destrezas sociales... Por lo que una **mala gestión de las emociones**, entre otras cosas puede ocasionar: ansiedad ante los exámenes; baja autoestima o autoconcepto; escaso autocontrol sobre sí mismo; rigidez ante el cambio de rutinas; escasa capacidad para solucionar conflictos de manera pacífica (...)

Muchas gracias por colaborar y participar en este trabajo fin de máster (TFM).

CURSO Y GRUPO:

Rodea con un O la respuesta adecuada.

1. ¿Consideras que hay alumnado que gestiona mal sus emociones?:
 - a. Sí.
 - b. No.

2. ¿Consideras que existe escasa formación hacia el alumnado sobre educación emocional?
 - a. Sí.
 - b. No.

3. En el caso de haber contestado la opción **a** en la respuesta anterior. ¿Qué grado de formación en educación emocional crees que han recibido los alumnos/as?
 - a. No recibieron formación.
 - b. Recibieron poca formación.
 - c. Recibieron la formación necesaria.

4. Señala qué alumnado presenta problemas para gestionar sus emociones
 - a. Todo el alumnado
 - b. El alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE) fundamentalmente.
 - c. Ninguno.

5. La educación emocional... ¿ha de trabajarse en grupo o de manera individual?
 - a. En grupo.
 - b. De manera individual siempre.
 - c. De manera individual en casos que así lo requieran.

6. Durante tu formación como docente... ¿recibiste formación sobre cómo manejar las emociones del alumnado en el aula?
 - a. Sí.
 - b. No.
 - c. No, pero realicé cursos/máster/estudios por cuenta propia.

7. Enumera por orden (del 1 al 5, siendo 1 la más necesaria y 5 la menos necesaria) las siguientes emociones según creas que haya más necesidad de trabajar en tu aula. Si se manifiesta otra emoción que haya que trabajar indícala en el apartado de "otras".

	a. Baja autoestima-autoconcepto.
	b. Escasa resolución de conflictos.
	c. Ansiedad ante los exámenes.
	d. Autocontrol.
	e. Rigidez ante el cambio de rutinas.
	Otras:

8. ¿Consideras que alguna de las conductas indicadas anteriormente se refleja en mayor medida en alumnos/as con diversidad funcional?
 - a. Sí (rellena el cuadro).
 - b. No.

Por favor, indica en el siguiente cuadro qué conductas has observado en el alumnado con diversidad funcional. Puedes añadir cuantas quieras en el apartado de otras.

DIVERSIDAD FUNCIONAL	CONDUCTA(S)
Alumnado TEA (Trastorno del Espectro Autista)	
Alumnado AACC (Altas Capacidades)	
Alumnado con historia familiar ⁸	
Otras:	

9. ¿Crees que sería necesario trabajar la educación emocional en algunas sesiones de tutoría?
- Sí.
 - No.
10. ¿Crees que sería necesario, además del trabajo grupal, la creación de un aula específica para trabajar la gestión de las emociones en aquellas personas que así lo necesiten?
- Sí.
 - No.
11. ¿Crees que las familias necesitan formación sobre cómo ayudar a sus hijos/as a controlar sus emociones?
- Sí.
 - No.
12. ¿Consideras que, desde el Departamento de Orientación, se debería trabajar, con el alumnado que así lo necesite, la gestión de sus emociones?
- Sí.
 - No.
 - Sí, pero sería interesante también poder trabajarlo en alguna sesión de tutoría.
13. ¿Crees que muchos de los problemas ocurridos durante el día (conflictos, negación ante los exámenes, mal estar consigo mismo...) son ocasionados por una mala gestión de las emociones?
- Sí.
 - No.
 - Sí, pero en los alumnos con diversidad funcional en su mayoría.

⁸ Se entiende por “historia familiar” a aquellos alumnos/as que presentan problemas emocionales, académicos y/o sociales, debido a un clima familiar y/o social inadecuado (desprotección, drogodependencia, violencia doméstica...)

14. ¿Opinas que el alumnado, por sí sólo, puede aprender a autorregular sus conductas y comportamientos?
- Sí.
 - No.
 - Depende de las conductas.
15. ¿Crees que sería adecuado trabajar las emociones de manera individual, con los que más lo necesiten, pero también de manera grupal en tutorías?
- Sí.
 - No.
 - Sólo de manera individual.
 - Sólo de manera grupal (en tutorías).

¡Muchas gracias por tu colaboración! Una vez cumplimentado puedes dejar el cuestionario en el Departamento de Orientación, a nombre de Eva.

ANEXO VIII: Clasificación de las Emociones Primarias.

EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS

Miedo	Emoción también clasificada como “negativa”. Se activa cuando el sujeto percibe un estímulo que le alerta de un peligro que puede ocasionar daño físico o psicológico. Produce inseguridad, incertidumbre e incluso depresión o ansiedad cuando es algo continuo.
Ira	Emoción “negativa” que se produce cuando el sujeto percibe algo que considera injusto o que atenta contra los derechos humanos, contra los animales... Son situaciones que provocan rabia en el sujeto que lo percibe y que puede ir acompañado del conocimiento de saber que no puedes hacer nada por cambiar dicha situación, lo que genera más hostilidad, furia e irritación.
Alegría	Es una emoción positiva que produce bienestar emocional. Las personas que presentan esta emoción se sienten más seguras de sí mismas, son más empáticas, realizan conductas altruistas más a menudo... Puede producir de manera momentáneo al solucionar algún problema, aprobar un examen, conseguir los objetivos marcados...
Tristeza	Viene precedida por estímulos no placenteros. Existen muchos desencadenantes de esta emoción, los más comunes son la pérdida de un ser querido, la separación física y psicológica de determinadas personas que considerábamos amigos o nuestra pareja. Produce en las personas pesimismo, melancolía, abandono...
Asco	Respuesta emocional ante una situación desagradable que genera repugnancia. Ante este estímulo, el sujeto ejecuta conductas de rechazo. Se produce muy a menudo en situaciones cotidianas como olores corporales fuertes, contaminación ambiental, comida descompuesta...
Sorpresa	Es una emoción muy breve, puesto que dura los primeros segundos de percibir el estímulo. Seguidamente pueden producirse emociones secundarias relacionadas con la alegría, la tristeza, la ira... dependiendo de la sorpresa recibida.

ANEXO IX: Circular Familiar.

Estimada familia, en este mensaje les informamos de la nueva propuesta de innovación que introduciremos en el centro desde el mes de octubre. Dicha propuesta se llama *Emo-Orienta* y trata de prevenir problemas emocionales en el alumnado del centro, así como ofrecerles un bagaje teórico sobre identificación, expresión, control y manejo de emociones.

Puesto que ustedes son un agente social muy importante para el desarrollo integral de sus hijos/as, esta propuesta plantea una formación específica para las familias, a través de la cual se ofrecerán las bases necesarias para ayudar a vuestros hijos/as a superar cualquier altibajo emocional, así como prevenirlos. No obstante, consideramos que dicha formación es también muy valiosa para ustedes.

Vuestros hijos/as recibirán una formación más específica y más detallada en las sesiones de tutoría durante los meses de octubre a mayo, siendo un total de 16 sesiones. En el caso de las familias, proponemos el desarrollo de 1 sesión al mes, (8 sesiones en total) con una duración de 1 hora y 30 minutos en horario vespertino (17:00 a 18:30 horas) para que podáis compatibilizar vuestra participación con el horario laboral.

A continuación, os dejaremos una pequeña encuesta para que, entre todos/as, escojáis el día que mejor os viene, siendo el más votado el día seleccionado para la formación.

Marque una “x” en el día que mejor le venga. Recuerde que el horario es de 17:00 a 18:30 horas.

Lunes	<input type="checkbox"/>	Martes	<input type="checkbox"/>	Miércoles	<input type="checkbox"/>	Jueves	<input type="checkbox"/>	Viernes	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------	--------	--------------------------	-----------	--------------------------	--------	--------------------------	---------	--------------------------

Muchas gracias por su participación, le indicaremos del día seleccionado en cuanto se realice el recuento. Si no pudiese acudir, le solicitamos prestar atención al blog creado en la página web del centro, destinado a informar de las diferentes sesiones (familias, alumnos/as y profesorado).

Firmado, Jefatura de Estudios y el Departamento de Orientación.

ANEXO X: Circular Profesorado.

Buenos días a todos/as:

Desde Jefatura de Estudios, en colaboración con el Departamento de Orientación, queremos hacerles llegar la nueva formación sobre Educación Emocional que se desarrollará durante los meses de noviembre hasta mayo en el centro educativo.

En colaboración con el CPR, estableceremos un grupo de trabajo para aprender conceptos relacionados con la Educación Emocional: identificación y expresión de emociones, control y manejo, la importancia del trabajo emocional con el alumnado...a través de tres seminarios ofrecidos por profesionales de la educación expertos en el tema y la posterior reflexión práctica en grupos de trabajo en los cuales analizareis la información recibida y podréis sacar conclusiones y elaborar materiales para su posterior trabajo en el aula.

Queremos recalcar la importancia de esta formación pues su contenido es de especial relevancia e interés, sobre todo para los tutores/as de la ESO, puesto que serán una parte activa del ya conocido por todos/as programa EmoOrienta.

Así pues, os animamos a todos/as a inscribiros. Tendrá una duración total de 20 horas, de las cuales 5 serán ocupadas por los seminarios y, el resto, será la puesta y trabajo en común. En la sala de profesores habrá una lista de inscripción, no obstante, podéis hacerlo también a través de esta vía.

Muchas gracias por vuestro interés.

Un saludo, Jefatura de Estudios y el Departamento de Orientación.

ANEXO XI: Cuestionario Inicial EmoOrienta-Alumnos/as.

Buenos días estimado alumno/a. A continuación, te vas a encontrar con un cuestionario que pretende averiguar el grado de conocimiento que posees sobre los contenidos, conceptos y términos que se te ofrecerán en las sesiones destinadas al programa EmoOrienta, como bien te explicará tu tutor/a.

El cuestionario es totalmente anónimo, por lo que rogamos que contestes con total sinceridad e indiques, a continuación, tu género y el curso en el que te encuentras actualmente.

SEXO:

CURSO:

1. ¿Alguien te ha hablado alguna vez sobre Educación Emocional? En el caso de que la respuesta sea afirmativa, indica quién ha sido (amigos, profesores, familia...)

2. ¿Qué entiendes por el concepto de emoción?

3. ¿Cuáles crees que son las emociones primarias? ¿Por qué?

4. ¿Qué crees que es el sentimiento?

5. ¿Qué entiendes por empatía? ¿Te consideras una persona empática?

6. ¿Entiendes lo que significa “escucha activa”?

7. ¿Crees que es importante respetar a todas/as las personas? ¿Sabes qué engloba el concepto de diversidad?

8. ¿Sabes identificar (poner nombre) lo que sientes en cada momento?

9. ¿Te cuesta expresar tus emociones? Por ejemplo, cuando estas triste. (Si la respuesta indica que te cuesta expresarlas, ¿por qué?).

10. ¿Sabes controlar tus impulsos? En el caso de haber contestado que sí, ¿cómo lo haces?

11. ¿Alguna vez has realizado técnicas de relajación?

12. ¿Te consideras una persona negativa o positiva?

13. Cuando discutes con una persona, ¿qué técnicas utilizas para intentar arreglar o solucionar el problema?

14. ¿Has visto la película “Del Revés” (imagen de abajo)? En caso afirmativo ¿qué has aprendido de ella?

15. ¿Qué esperas aprender de estas sesiones?

Muchas gracias por tu participación y sinceridad. Esperamos que las sesiones

sean de

tu

agrado.



ANEXO XII: Relajación por Sugestión.

Tabla 24. Pasos a seguir en la relajación

TEXTO QUE LEER AL ALUMNADO

Nos vamos a sentar bien en la silla. La espalda recta pegada al respaldo, los pies apoyados en el suelo, las manos sobre los muslos y la cabeza caída hacia delante. Para que os podáis concentrar mucho mejor en lo que yo os voy a ir diciendo, en la posición que estáis vais a mantener los ojos cerrados hasta que yo os mande abrirlos. Vamos a comenzar.

[Se comprueba que todos los niños cumplen estas condiciones. La lectura se hace forma lenta, sosegada, sin gritar, mejor casi susurrando... Los puntos suspensivos son para dejar un tiempo de unos 3 segundos sin decir nada]

Muy bien... así... con los ojos cerrados, vas a centrar tu atención en mi voz... fíjate en mi voz, escucha atentamente mi voz y lo que te voy a ir diciendo... Me gustaría que tus pensamientos se fijen únicamente en mi voz y en lo que yo te estoy diciendo... Muy bien...

Ahora imagínate que eres como un bonito globo de colores... eres un bonito globo del color que más te gusta... que se hincha de aire y se deshinchas. Cuando yo te lo indique, vas a comenzar a meter el aire por tu nariz o tu boca... y llenar tus pulmones y tu estómago de ese aire agradable.

Vamos a comenzar... Toma aire por tu nariz o tu boca... Cuando coges aire te hinchas como el globo... y expulsas ese aire... te hinchas hasta el estómago... te deshinchas... el globo se hincha... se deshinchas... *[Sincronizando lo que se dice con la respiración de la mayoría del alumnado]*... te hinchas... te deshinchas... Muy bien... eres como un globo que pesa muy poco... muy poco... tan poco que la brisa te lleva volando... pesas muy poco y vuelas como el globo... vuelas por el cielo azul, mientras los rayos de sol acarician tu cuerpo... no pesas... mientras vuelas por el cielo azul ves una nube suave... muy blanda... parece de algodón, y te posas sobre ella. Sientes la nube blanca de algodón a tu alrededor... Es muy suave y te acuestas sobre ella. Ahora, todos los músculos del cuerpo están muy relajados... así, puedes sentir que descansas más confortable y profundamente...

Ahora vas a relajar más las piernas. Deja que las piernas, desde los dedos de los pies hasta las caderas se hundan en la nube de algodón. Empieza relajando los pies. Deja los músculos sueltos. Relaja cada uno de los dedos de los pies. Aunque ahora te parezca difícil, pronto verás que es muy fácil... Tú serás capaz de hacerlo porque tú quieres hacerlo... Ahora relaja el resto de los pies... y de los talones. Es agradable, ¿Verdad? Parece como si acabaras de quitarte unos zapatos que te apretaban mucho.

Afloja las pantorrillas, relaja las rodillas y los muslos... Relaja totalmente los músculos desde las rodillas hasta las caderas. Lo estás haciendo muy bien... Tus piernas se encuentran ahora completamente relajadas. Toda la tensión de tus piernas ha desaparecido. Ahora, eres capaz de hacer lo mismo con tus brazos y manos.

Comenzarás relajando tus brazos desde los dedos hasta los hombros. A medida que relajas cada uno de tus dedos y cada mano, comenzarás a sentir una agradable sensación de calor en tus manos que se mantendrá a medida que vayas relajando más y más tus brazos. Está muy bien, muy bien... Ahora, relaja los músculos de tu abdomen... Respira lenta y profundamente... lenta y profundamente... inspira... expira... inspira... expira... siente como el aire llega hasta el estómago. Ahora estás respirando muy profundamente... muy profundamente... inspirando... espirando... inspirando... espirando... y con cada respiración, te vas sintiendo más profunda y completamente relajado. Te sientes muy bien, muy bien... Continúa respirando profunda y regularmente.

Ahora intenta relajar los músculos del cuello... Los músculos del cuello suelen estar normalmente muy tensos... Parece como si uno tuviera la sensación de tenerlos tan rígidos como si fueran los nudos de una cuerda... Tú quieres relajar los músculos de tu cuello... Si

lo haces, verás cómo se libera toda la tensión del cuello proporcionándote una agradable sensación de alivio y bienestar. Piensa que vas deshaciendo los nudos de tensión de los músculos de tu cuello poco a poco... Ahora, relaja todos los músculos de tu cara... Procura eliminar las arrugas de la frente. Relaja un poco más los músculos de la cara, dejando caer la mandíbula de forma que la boca quede entreabierta...

Ahora estás consiguiendo que todo tu cuerpo quede completamente relajado... Ahora estás consiguiendo sentirte mucho mejor. Lo estás haciendo realmente bien y consiguiendo un buen nivel de relajación. Te encuentras ahora agradablemente relajado y te sientes muy bien. A partir de ahora, serás capaz de relajarte de esta manera cada vez que te lo propongas. Ahora, quisiera que te mantuvieses en este estado de relajación profunda en que te encuentras y disfrutaras de él durante unos momentos con los ojos cerrados. *[Se les deja un minuto aproximadamente disfrutando de la relajación]*

Ahora voy a contar de 1 a 3 y cuando llegue a 3 vas a abrir los ojos sintiéndote relajado y a gusto. **1... 2... 3. Muy bien.**

Fuente: Lozano, L. et al. (2011, p.54).

ANEXO XIII: Cuestionario de Satisfacción Personal (Alumnos/as).

¡Buenos días! El cuestionario con el que te encuentras pretende conocer tu grado de satisfacción con las sesiones recibidas de EmoOrienta en este curso académico. Es una encuesta anónima, únicamente tendrás que marcar tu género y curso, por lo que se ruega que contestes con total sinceridad, puesto que tus respuestas nos servirán para mejorar las sesiones de cara a otros cursos académicos. ¡Muchas gracias por tu colaboración!

Hombre		Mujer		Otro		Curso	
--------	--	-------	--	------	--	-------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. Las sesiones recibidas han sido interesantes.					
2. Considero que el trabajo de las emociones es importante.					
3. El programa ha cumplido con mis expectativas.					
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.					
5. He comprendido el concepto de Educación Emocional.					
6. La película “Del Revés” me ha ayudado a entender ciertas emociones.					
7. El desarrollo de las sesiones por parte del tutor ha sido bueno generalmente.					
8. La organización del programa ha sido buena.					
9. La duración del programa ha sido adecuada.					
10. He notado cambios en mi forma actuar tras las sesiones recibidas.					
11. Los contenidos ofrecidos han sido explicados en un lenguaje adecuado.					
12. Las dinámicas realizadas han sido bien formuladas y me han ayudado a entender la parte teórica.					
13. Las dinámicas me han parecido entretenidas.					
14. Los videos visualizados y su posterior análisis me han ayudado a comprender los conceptos vinculados.					
15. El espacio utilizado ha sido adecuado para el desarrollo de las sesiones.					
16. Me gustaría volver a recibir formación sobre Educación Emocional en los cursos siguientes.					

17. Aspectos a mejorar del programa:

ANEXO XIV: Re-Test sesiones EmoOrienta alumnos/as.

Buenos días, antes de dar por finalizado este programa, queremos conocer todo lo que has aprendido gracias a él. A continuación, te encontrarás con una serie de preguntas que nos gustaría que respondieses con total concentración y sinceridad. Es un cuestionario anónimo, pero queremos que lo hagas lo mejor posible. Indica, únicamente, tu género y curso actual. Muchas gracias por adelantado.

Sexo:

Curso:

1. ¿Cómo definirías el concepto de Educación Emocional?
2. ¿Por qué hay ciertas emociones que son consideradas básicas? ¿Cuáles son?
3. ¿Sabrías definir, con tus palabras, el concepto de empatía?
4. ¿Por qué crees, tras recibir las sesiones, que es importante respetar la diversidad?
5. Menciona dos técnicas para reducir el estrés, la ansiedad...o prevenir determinadas conductas.
6. Actualmente, ¿Sabrías identificar las emociones que sientes y verbalizarlas?
7. Tras la visualización de la película ¿Con qué emoción te identificaste?
8. ¿Tus momentos de estrés, ansiedad, agobio...se han visto reducidos tras el paso por el aula?
9. ¿Has participado en el aula física de gestión de emociones?

10. En el caso de haber asistido ¿Cómo valoras el trabajo?

ANEXO XV: Cuestionario Satisfacción Personal EmoOrienta (Familias).

Estimadas familias, las sesiones están a punto de concluir y, para finalizar, queremos conocer cuál es vuestra opinión sobre las sesiones recibidas. Además, resultaría interesante que valoraseis también el grado de satisfacción con las sesiones que recibieron vuestros hijos/as (teniendo en cuenta que en muchas ocasiones, sus conductas habrán sido modificadas). Es un cuestionario anónimo, pero necesitamos saber su género y el curso actual en el que se encuentra su hijo/a.

Hombre		Mujer		Otro	
--------	--	-------	--	------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. Las sesiones recibidas han sido interesantes.					
2. Considero que estas formaciones son importantes.					
3. El programa ha cumplido con mis expectativas.					
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.					
5. He descubierto nuevas estrategias útiles para reducir el estrés y ansiedad tanto mío como de mi hijo/a.					
6. He notado cierto cambio positivo sobre mi forma de ser.					
7. Me siento más seguro/a a la hora de ayudar a mi hijo/a en su desarrollo personal.					
8. La organización del programa ha sido buena.					
9. La duración del programa ha sido adecuada.					
10. Me ha quedado claro cómo reducir los momentos de ansiedad de mi hijo/a.					
11. Los contenidos ofrecidos han sido explicados en un lenguaje adecuado.					
12. He notado un cambio positivo en el comportamiento de mi hijo/a.					
13. He notado interés hacia las sesiones por parte de mi hijo/a.					
14. La persona responsable del desarrollo de las sesiones ha concluido con éxito.					
15. El espacio utilizado para el desarrollo del programa ha sido adecuado					
16. Recomendaría la asistencia a las sesiones a aquellas familias que no acudieron.					

17. Aspectos a mejorar del curso:

18. Otros comentarios:

ANEXO XVI: Entrevistas profesoras de Lengua Castellana.

La finalidad de la entrevista es conocer cómo se introduce la Educación Emocional en el currículum de la asignatura de Lengua Castellana y Literatura, a través de la literatura, concretamente a través de la poesía. Los objetivos generales que persigue la entrevista son los siguientes:

- ✚ Conocer los motivos por los cuales se introdujo el trabajo de las emociones en dicha asignatura.
- ✚ Descubrir más experiencias educativas, si las hubiera, sobre educación emocional en el centro, así como la metodología a emplear.
- ✚ Conocer cómo vincula la inteligencia emocional con los contenidos de su asignatura.
- ✚ Saber cuál fue la respuesta del alumnado cuando se comenzó a trabajar las emociones en el aula.
- ✚ Averiguar qué necesidades emocionales detectó en el alumnado.

RESPUESTAS P1 (PROFESORA 1) Y P2 (PROFESORA 2):

1. ¿En qué unidades didácticas trabajas las emociones? ¿Otros profesores del departamento también lo están trabajando o trabajas de forma coordinada las emociones con otros profesores del departamento?

P.1: Las he trabajado, muy por alto y a modo de prueba, en la unidad didáctica de la Lírica. He trabajado esta unidad con otra profesora del departamento con la que realizo enseñanza compartida en el mismo grupo dos horas a la semana. Desconozco si otros profesores-as de esta asignatura trabajan este aspecto.

P.2: Trabajo las emociones de manera transversal en todas las UUDD, ya que mi materia es la principal encargada del desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, que está muy relacionada con las emociones; una de las funciones del lenguaje, por ejemplo, recibe precisamente este nombre: función emotiva (o expresiva, también, según los autores). De manera directa, en las UUDD dedicadas a la literatura, especialmente, las de los textos líricos, género

literario caracterizado, principalmente, por ser vía de expresión artística de emociones.

2. ¿Por qué trabajas las emociones desde la asignatura? ¿Qué crees que aporta el reconocimiento de las emociones a tu asignatura?

P.1: En cuanto a la primera pregunta, ya que la lírica se define como la expresión de los sentimientos por medio de la palabra y se caracteriza por la subjetividad, quise comprobar si los alumnos-as consiguen captar las emociones que el autor o autora transmite ante la contemplación del mundo o la realidad (soledad, miedo, alegría, nostalgia, fracaso...). En cuanto a la segunda, considero que es importante que sepan reconocerlas para poder expresarlas, saber comunicar eso que sentimos de forma correcta no es tan fácil como parece y menos a esa edad (1º ESO) y supongo que puede ayudarles para poder tomar decisiones y para el día a día.

P.2: Porque me lo exige el currículo del Principado de Asturias a través de diversos indicadores (“Utilizar la lengua para entender sus emociones...”) y estándares.

3. El primer día que empezaste a trabajar sobre ello: ¿Cuál fue la respuesta del alumnado? ¿Conocían el tema? ¿Presentaban dificultades a la hora de hablar sobre las emociones? ¿Cuáles?

P.1: Este grupo de 1º C es, en general, muy entusiasta y acoge cualquier actividad que tenga que ver con lo creativo de muy buena gana. Era la primera vez que hacían un ejercicio así. No entendieron muy bien lo que se les pedía. No sabían qué poner porque no sabían verbalizarlo. Tenían un cruce de ideas, pero la respuesta que más se oía era un "no sé" de frustración.

P.2: Si con “el primer día” nos referimos a este curso, la respuesta del alumnado fue muy positiva, conocían el tema y no detecte ninguna dificultad para hablar de las emociones, lo cual me sorprendió bastante.

4. ¿Qué estrategias, técnicas o actividades empleas en las sesiones para trabajar las emociones?

*P.1: Vieron la película "Al revés" en pequeñas dosis y, al acabar el fragmento de película que tocaba en esa hora, se les leía un poema o dos, muy fáciles, y pensando en su edad, en concreto **La rosa de los vientos: Antología poética** (selección de J.R.Torregrosa). Cuando se les pidió que escribieran qué emoción les transmitía lo leído, ahí llegaron las dificultades. Hubo que ir ayudándolos dándoles una serie de sustantivos relacionados con los sentimientos (alegría, resentimiento, tristeza, energía...) para que pensarán si alguno de ellos podría ajustarse a lo que nos transmitía el poema y qué señalaran en qué versos reconocían esa emoción.*

P.2: La tarea de lectura de poemas combinada con el visionado de la película "Del revés"

5. ¿Crees que las emociones se deberían de trabajar de manera transversal en todas las asignaturas o en algunas?

P.1: No soy una experta. Consideré que era importante que supieran verbalizar las emociones, hablar de ellas de la misma forma que pides en clase de Lengua que se expresen con otros temas, que sepan comunicar. En mi modesta opinión, sí considero que se podrían trabajar de manera transversal en todas las asignaturas puesto que si gestionas bien tu inteligencia emocional mejorarán tus habilidades sociales y eso es fundamental.

P.2: Absolutamente sí

6. ¿Conoces alguna otra experiencia en el centro dónde se trabajen las emociones?

P.1: No la conozco. Quizás exista, pero no estoy enterada.

P.2: No.

7. Después de haber desarrollado ya alguna sesión... ¿Cuál crees que es la principal necesidad educativa del alumnado en cuanto a emociones?

P1: Deben aprender a conocerse a sí mismos, pararse a reflexionar qué están sintiendo ante diferentes situaciones y saber gestionar esos sentimientos. De la misma manera, deben tener en cuenta a los demás, empatizar.

P.2: La principal necesidad educativa del alumnado en cuanto a emociones tiene que ver con la gestión de la frustración, pero esto es algo que sé por mi trabajo en el aula más que por la tarea que destino a trabajar directamente este tema. Suelen surgir serios problemas de convivencia cuando la alumna o el alumno ve truncadas sus expectativas, incluso cuando se trata de alumnado de buenos resultados académicos, ya que el problema se acentúa con el alumnado de altas capacidades.

8. ¿Cómo crees que se podría paliar dicha necesidad?

P.1: Estaría bien, en primer lugar, que el profesorado supiera trabajar con su alumnado en este sentido (necesitamos pautas) para conseguir un buen clima en clase, para que los chicos y chicas comprendan que saber trabajar en equipo es importante, para que tengan más seguridad y confianza en ellos mismos...

P.2: A nivel individual con terapia con una persona especialista en psicología clínica y, en el caso de las altas capacidades, con la intervención del departamento de orientación en ese sentido; a nivel grupal, en tutoría con un PAT centrado en la gestión emocional.

ANEXO VII: Entrevista Colegio San José de Sotrondio.

La entrevista fue realizada al encargado de la realización del taller de emociones en el Colegio San José de Sotrondio. La finalidad es conocer el trabajo principal, la metodología que emplean, por qué se decidió comenzar a trabajar las emociones y, sobre todo, los beneficios que reporta su trabajo en el alumnado. Los objetivos generales son los siguientes:

- ✓ Conocer los motivos por los cuales se introdujo el trabajo de las emociones.
- ✓ Descubrir más experiencias educativas, si las hubiera, sobre educación emocional en el centro, así como la metodología a emplear.
- ✓ Conocer cómo vincula la inteligencia emocional con los contenidos de su asignatura, en el caso de que fuese en una en concreto.
- ✓ Saber cuál fue la respuesta del alumnado cuando se comenzó a trabajar las emociones en el aula.
- ✓ Averiguar qué necesidades emocionales detectó en el alumnado.
- ✓ Conocer los beneficios detectados en el alumnado tras la impartición del taller.

RESPUESTAS OBTENIDAS

1. El trabajo de las emociones en su centro... ¿Se trabaja en alguna etapa en concreto?

En nuestro centro se trabaja en las tres etapas: Infantil-Primaria-Secundaria. Principalmente en infantil y secundaria.

2. En el caso de apostar por una etapa de las mencionadas ¿por qué decidisteis empezar por ahí?

*En **Educación Infantil** se lleva trabajando unos 4 años con el proyecto de “El monstruo de colores”. Las razones por las que trabajamos en esta etapa las emociones son varias:*

- ✚ *Somos un centro con un número bastante elevado de familias catalogadas como desestructuradas: pocos recursos, padres separados, situación familiar complicada ...*

- ✚ *Creemos en el trabajo de las emociones como contenido para formar a los alumnos de forma integral.*
- ✚ *La situación de los agrupamientos en el aula. En un principio teníamos dos aulas para las tres clases (3-4 y 5 años) y actualmente un aula mixta para los tres grupos.*
- ✚ *Se observó que los alumnos tenían: carencias emocionales, dificultades para expresar o contener emociones, además de dificultades en su proceso de socialización.*

*En **Educación Primaria** existe una continuidad en el trabajo de las emociones mediante temas transversales en diferentes áreas. Además del programa específico que desarrollo en la actualidad con 4 alumnos.*

*En **Educación Secundaria**, el trabajo de las emociones se trabaja al mismo tiempo que la educación Afectivo- Sexual.*

3. La Educación Emocional ¿se trabaja de forma transversal en las unidades didácticas de determinadas asignaturas o establecéis en el horario un hueco específico para trabajarlas?

*En **Educación Infantil** un poco de ambas. Se trabaja en las unidades de forma transversal. Como no hay asignaturas propiamente dichas en esta etapa, el trabajo es muy flexible. Nos basamos en el proyecto de “El monstruo de colores”, en el que sí se dedica una sesión semanalmente. Los contenidos se refuerzan con el trabajo diario en clase de las unidades y en las asambleas.*

*En **Educación Primaria** no hay horario determinado para el trabajo de las emociones. Se trabaja en ocasiones en algunas asignaturas (muchas veces por las inquietudes o problemas surgidos en el aula). El PLEI también ayuda a trabajarlas. Este último PLEI, cuando se programó en septiembre, ya recogía explícitamente 3-4 apartados relacionados con el tema de las emociones (el PLEI del curso actual lleva como título: “Vive tu diferencia, celebra la igualdad).*

*En **Educación Secundaria** se trabajan trimestralmente diferentes bloques de contenidos. Cada dos / tres semanas dos profesoras de Secundaria, con formación en educación afectivo-sexual, se encargan de realizar coordinadamente los talleres del programa NONP (Ni Ogros Ni Princesas). Durante esas sesiones, también se trabajan las emociones. Además, trimestralmente, los alumnos/as*

tienen sesiones impartidas con profesionales externos (Servicio de Salud, Servicios Sociales...) dentro del aula (dentro del programa NONP).

4. ¿Cuáles fueron las principales necesidades detectadas para comenzar a trabajar las emociones con el alumnado?

*En la etapa de **Educación Infantil** ya las mencioné en la primera pregunta.*

*En la etapa de **Educación Primaria** es diferente. Se trabaja de forma transversal con las asignaturas y como una continuación de la etapa de Infantil. Sin embargo, existen alumnos que necesitan más apoyo al respecto. En mi grupo de “Emociones”, comenzamos con una lista de varios alumnos susceptibles de necesitar este apoyo por diferentes razones. Tras un par de reuniones con las tutoras y orientación se optó por 4-5 alumnos.*

Las características varían muchísimo de un alumno a otro. Un alumno con odio hacia la madre y que vive en el “caos”. Otro alumno cuya situación familiar complicada, difícil de definir, con una empatía social prácticamente nula o destructiva. Una alumna refugiada en una realidad paralela, con escasas habilidades sociales y una autoestima muy baja. Un alumno estancado, en ocasiones, en una etapa de negación y confrontación contra la autoridad, aparte de regresiones a etapas madurativas anteriores, mediante rabietas, pucheros y pataleos.

**(No puedo darte mucha más información respecto a los alumnos) **

La primera necesidad era comprender un poco más cómo se sentían estos alumnos. Tanto en el colegio, en casa, la relación con sus iguales y las relaciones de la familia – familias. Si no sabemos cómo piensan y cómo sienten, además de qué es lo que sienten, jamás podremos actuar de manera efectiva con estos alumnos. Es decir, comenzar a buscar información para que el profesorado tenga unas pautas para trabajar con el alumno/a, facilitándole el mejor clima de trabajo posible.

Seguidamente pretendimos dotar de alguna herramienta a estos alumnos para que sepan controlar sus emociones, así como mejorar sus relaciones sociales para facilitarles la integración en el grupo. La falta de socialización (“el no

encajar”) es una de las causas que más afecta a la baja autoestima que observamos en los alumnos.

Del mismo modo, buscamos orientar y explicar un poco su situación familiar; hablar de los diferentes tipos de familias, las relaciones con los hermanos, padres, madres, cuidadores, jueces y demás profesionales implicados en procesos de separación...

5. ¿Qué crees que aporta el reconocimiento de las emociones a los mismos?

Lo primero que se observa de forma general, es el nerviosismo o la ansiedad. Recordemos que los nervios o las ansiedades son sinónimos de miedos o experiencias traumáticas.

Si nosotros somos capaces de reconducir “la ansiedad, por ejemplo, al iniciar una conversación con los iguales”, seguramente esta interacción será menos problemática y más productiva para nuestros alumnos. En otras palabras, más prácticas: Si tenemos un alumno que solo sabe relacionarse o iniciar un contacto con otro igual, mediante insultos, mentiras, gritos o golpes, debido a la ansiedad o al miedo a la situación de rechazo que se vaya a producir por el compañero, debemos propiciar encuentros más calmados, en ambientes adecuados y con entrenamiento previo, para que el alumno afronte esa interacción de forma más controlada y exitosa.

Esta acción repetida sucesivamente aumentará la confianza y disminuirá la ansiedad. A su vez, cuando surjan esos sentimientos negativos, el alumno será capaz de autorregularse para obtener un encuentro agradable con el igual.

Estas situaciones controladas ayudan principalmente al autocontrol. Cuando un alumno conoce cómo se siente (conoce sus emociones), es más fácil que aplique las herramientas-estrategias entrenadas. Por lo tanto, sus interacciones con el entorno serán más satisfactorias y a su vez el auto concepto aumentará.

6. El primer día que empezaste a trabajar sobre ello: ¿Cuál fue la respuesta del alumnado?

La primera vez que saqué a los alumnos de su aula ordinaria hubo un poco de incertidumbre sobre lo que íbamos a hacer. Timidez, expectación, dudas...

Hay que decir que los alumnos no saben que están realizando un taller de emociones. Les conté que ellos formaban parte de un grupo de trabajo de plástica, relacionado con el dibujo. El dibujo es la excusa para trabajar las emociones, además de ser un nexo común entre todos ellos, como una especie de vía de escape que hacen con agrado.

Al ser un grupo muy heterogéneo, lo primero que hice fue crear vínculos entre ellos para que se considerasen alumnos “especiales”. La semana antes de comenzar les anticipé un poco el proyecto del grupo de trabajo y que ellos habían sido los elegidos para llevar a cabo el taller. El primer día al llegar a clase lo primero que hicimos fue crear un grito de guerra, que decimos todos los días antes de comenzar la sesión, para reforzar el grupo.

La primera sesión trataba sobre ¿Quién soy?; ¿Qué siento? La sesión comenzó bien en un ambiente distendido, aunque con dudas por parte de los alumnos. Hicimos unas tarjetas con los sentimientos de distintos colores y se fueron relajando. Hablamos de esos sentimientos y poco a poco los alumnos fueron contando información sobre ellos y su entorno: qué les producía celos, cuándo sentían vergüenza ...

7. ¿Presentaban dificultades a la hora de expresar verbalmente las emociones que sentían? ¿Cuáles?

Generalmente no hubo dificultades. Uno de ellos se inventó lo que no sabía para no quedar atrás respecto al grupo. Pero, por lo general, todos conocen sus estados de ánimo. Solamente puntualizamos un poco la diferencia entre algunos parecidos como Enfado-Ira.

8. ¿Qué estrategias, técnicas o actividades empleas en las sesiones para trabajar las emociones?

Parto del método de Rafael Bisquerra sobre el tratamiento de emociones y lo adapto a las edades de mi grupo y a una metodología más artística, basada en el dibujo y la actividad plástica.

Por ejemplo: Un dibujo de la situación en clase, donde el alumno coloca a los amigos y los rivales, al profesor ... Un dibujo de ese muñeco de la infancia con el

que siempre jugaban e igual todavía tienen Todos esos lugares y objetos ayudan mucho a los alumnos a transportarse a otra realidad, a otro momento; desde esa evasión es más fácil despertar sus sentimientos y a su vez a ellos también les resulta más sencillo exteriorizar lo que les gusta y lo que no, lo que recuerdan como positivo y negativo...

9. ¿Crees que las emociones se deberían de trabajar de manera transversal en todas las asignaturas o en algunas? O, por el contrario, ¿sería necesario introducir una asignatura en el currículum oficial que trabaje de manera directa las emociones y su manejo?

Empezaré por la segunda pregunta. Si incluimos todas las asignaturas que el mundo quiere, los profesores nos volveremos locos y no habrá tiempo para lo básico (educación para la ciudadanía, educación sexual, educación vial, informática, educación emocional, redes sociales e internet ...) creo que nuestros niños necesitarán dos infancias para aprender de todo, aunque más apoyo desde casa no vendría mal, para evitar que la familia delegue en el centro todas las cuestiones educativas.

¿Cómo se deberían trabajar las emociones? Desde mi opinión de manera transversal siempre que te dé oportunidad la unidad que estés trabajando independientemente de si es Lengua Castellana o Sociales.

Luego depende también del grupo de alumnos que tengas y sus necesidades. Si se detecta una carencia, problemática o desconocimiento grave de algún tema relacionado con las emociones, sería conveniente preparar una o dos sesiones de forma específicas y programarlas en una tutoría o “sacrificando” o “adaptando” alguna hora de alguna asignatura.

10. ¿Cuántos días a la semana dedicáis para trabajar con las emociones?

*En **Educación Infantil** una vez por semana, como mínimo.*

*En mi grupo específico de **Educación Primaria** 1 hora a la semana. Resultó difícil crear un horario específico, ya que hay alumnos de 4 cursos diferentes e incluso a veces 5 cursos.*

*En **Educación Secundaria** cada 15 días – 20 días.*

11. Después de haber desarrollado ya alguna sesión... ¿Cuál crees que es la principal necesidad educativa del alumnado en cuanto a emociones?

La principal dificultad que tienen los alumnos es que no son capaces de controlar y asimilar (dos situaciones diferentes) la información que les rodea y lo que les hace sentir.

Controlar: *Una ausencia de normas en su vida, rutinas que les parecen normales, pero que no lo son, se comportan e imitan conductas desproporcionadas e inusuales, donde hay una desproporción entre el estímulo que desencadena la emoción y la respuesta emocional del alumno. Ejemplo: Están en el aula corrigiendo en la pizarra y un alumno se equivoca, otro se ríe, y el primero le suelta un insulto o un golpe por la vergüenza, que se transforma en ira de forma descontrolada.*

Asimilar: *Es imposible ponerse en el lugar de un alumno que durante 10 años esté contemplando un maltrato psicológico y físico entre los miembros de la familia; donde un padre diga a su hijo que prefiere pasear al perro que estar jugando con él; o que en casa te digan día tras día que eres tonto/a. Todas esas situaciones, vivencias,... los niños las van interiorizando y muchas veces quedan ancladas en sus subconscientes de manera traumática y se manifiestan en una etapa posterior a la vivencia negativa.*

Ayudar a conocer y controlar ambos comportamientos debe ser nuestra labor fundamental.

12. ¿Cómo crees que se podría paliar dicha necesidad?





Según estudios, el 90% de los problemas emocionales son permanentes y tan solo un 10%, transitorios. Los profesores solamente podemos actuar mínimamente en algunos casos dotándoles de pistas, estrategias de autorregulación, ante algunas de sus vivencias, pensamientos, conductas... Desde los centros escolares reclamamos colaboraciones de otros ámbitos: Servicios Sociales, Salud Mental, Consejería de Educación, pero si antes las familias no abren la puerta ... poco podemos hacer.

Lo que sabemos es que el entorno donde se desarrollan nuestros alumnos es fundamental. No existe un solo factor que palie sus necesidades, pero si una sola causa puede afectar a cómo son sus emociones.




La familia, el colegio, su entorno de amistades y el entorno social influyen en cómo sentimos las emociones desde niños, e influyen en la perspectiva que tenemos de ellas. Si existe un equilibrio entre todos los factores, mencionados anteriormente, es muy probable que el alumno sea “sano” emocionalmente, pero si uno de esos 4 factores se encuentra desequilibrado puede afectar al conocimiento y reconocimiento de una emoción.

13. ¿Cuáles son los beneficios principales que adquiere el alumnado a corto y largo plazo?





A corto plazo:

-  *Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.*
-  *Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.*
-  *Desarrollar la habilidad de automotivarse (aunque algunos a medio plazo, dependiendo del nivel de maduración y las edades de los alumnos).*
-  *Desarrollar el sentido del humor.*

A medio plazo:

-  *Identificar las emociones del resto.*
-  *Adoptar una actitud positiva ante la vida.*
-  *Mejorar las relaciones interpersonales.*

A largo plazo:

-  *Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.*
-  *Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.*
-  *Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.*
-  *Desarrollar las habilidades para la vida y el bienestar personal y social.*

✚ *Desarrollar la resistencia a la frustración.*

✚ *Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.*

14. El profesor que se encarga de este taller... ¿tiene formación específica sobre el tema?

Sí, he participado en cuatro cursos sobre trabajo de las emociones (dos de ellos no muy recomendables), además de un curso de mindfulness. Espero seguir formándome en este campo.

15. ¿Consideras que el profesorado debería de estar formado en temas relacionados con el control y manejo de las emociones para paliar las necesidades de su alumnado?

Sí, es imprescindible una mínima formación, además es muy útil ver vídeos de cómo otros profesionales llevan a cabo los talleres (si existe la posibilidad de asistir e interactuar mejor) y leer y autoformarse sobre el tema.

También la experiencia te hace conocer las dificultades, qué cosas mejorar en tus sesiones y dónde vamos a encontrar problemas. Personalmente, en mi diario de sesiones, tengo un apartado donde recojo los aspectos positivos, las dificultades encontradas y las posibilidades de mejora de cara a futuras sesiones para mejorar la dinámica de la programación.

ANEXO XVIII: Autoevaluación alumnos/as bloques EmoOrienta.

BLOQUE I: IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES.

Buenos días, el primer bloque ha llegado a su fin y, a continuación, tendrás que evaluar los contenidos ofrecidos, así como tu participación en cada una de las sesiones y actividades propuestas. Indica a qué curso perteneces y contesta con total sinceridad. ¡Muchas gracias!

Hombre		Mujer		Otro		Curso y grupo	
--------	--	-------	--	------	--	---------------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. Las sesiones recibidas han sido interesantes.					
2. Considero que estas formaciones son importantes.					
3. Las actividades desarrolladas me han ayudado a entender la teoría.					
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.					
5. He descubierto cómo identificar y expresar las emociones que siento.					
6. He notado cierto cambio positivo sobre mi forma de ser.					
7. Me siento más seguro/a a la hora de hablar sobre lo que siento.					
8. La organización de las sesiones ha sido buena.					
9. La duración de las sesiones ha sido adecuada.					
10. Me ha quedado claro el concepto de emoción y sus peculiaridades.					
11. Actualmente sé diferenciar entre emociones primarias y secundarias.					
12. He notado un cambio positivo en mis conductas.					
13. He participado de forma activa en las actividades de cada una de las sesiones.					
14. Me ha parecido interesante la metodología de “lluvia de ideas”.					
15. He aprendido a respetar las opiniones de mis compañeros/as.					
16. La explicación de las actividades ha sido adecuada.					
17. Recomendaría estas sesiones a otros centros educativos.					

18. Aspectos a mejorar del bloque:

19. Dificultades observadas:

20. Opinión acerca del bloque:

BLOQUE II: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL.

Buenos días, el segundo bloque ha llegado a su fin y, a continuación, tendrás que evaluar los contenidos ofrecidos, así como tu participación en cada una de las sesiones y actividades propuestas. Indica a qué curso perteneces y contesta con total sinceridad. ¡Muchas gracias!

Hombre	Mujer	Otro	Curso y grupo
--------	-------	------	---------------

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. Las sesiones recibidas han sido interesantes.					
2. Considero que estas formaciones son importantes.					
3. Las actividades desarrolladas me han ayudado a entender la teoría.					
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.					
5. He descubierto diferentes técnicas para controlar mis emociones.					
6. Los videos visualizados me han servido para comprender la teoría ofrecida.					
7. Comprendo la necesidad de ser empático y respetar la diversidad.					
8. La organización de las sesiones ha sido buena.					
9. La duración de las sesiones ha sido adecuada.					
10. Me ha quedado claro cómo emplear la técnica de relajación.					
11. La técnica de visualización positiva me ha parecido realmente interesante.					
12. He puesto en práctica la técnica de relajación durante estos días.					
13. He puesto en práctica la técnica de visualización positiva durante estos días.					
14. He participado de forma activa en las actividades de cada una de las sesiones.					
15. He aprendido a relajarme gracias a las sesiones ofrecidas.					
16. La explicación de las actividades ha sido adecuada.					
17. Recomendaría estas sesiones a otros centros educativos.					

18. Aspectos a mejorar del bloque:

19. Dificultades observadas:

20. Opinión acerca del bloque:

BLOQUE III: CONTROL Y GESTIÓN EMOCIONAL.

Buenos días, el último bloque ha llegado a su fin y, a continuación, tendrás que evaluar los contenidos ofrecidos, así como tu participación en cada una de las sesiones y actividades propuestas. Indica a qué curso perteneces y contesta con total sinceridad. ¡Muchas gracias!

Hombre		Mujer		Otro		Curso y grupo	
--------	--	-------	--	------	--	---------------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. Las sesiones recibidas han sido interesantes.					
2. Considero que estas formaciones son importantes.					
3. Las actividades desarrolladas me han ayudado a entender la teoría.					
4. Los contenidos han sido explicados con claridad.					
5. He descubierto cómo controlar mis emociones.					
6. He aprendido a evitar y prevenir la frustración.					
7. Me siento más tranquila al saber cómo prevenir conflictos.					
8. La organización de las sesiones ha sido buena.					
9. La duración de las sesiones ha sido adecuada.					
10. Los supuestos propuestos en las actividades me han ayudado a comprender cuando emplear la relajación.					
11. Actualmente sé que tengo que hacer cuando me note estresado, con ansiedad, nervioso...					
12. He notado un cambio positivo en mi actitud.					
13. He participado de forma activa en las actividades de cada una de las sesiones.					
14. Ahora mismo, sé evitar pensamientos negativos y buscar los aspectos positivos.					
15. He aprendido, también, gracias a las intervenciones y trabajo continuo con mis compañeros/as.					
16. La explicación de las actividades ha sido adecuada.					
17. Recomendaría estas sesiones a otros centros educativos.					

18. Aspectos a mejorar del bloque:

19. Dificultades observadas:

20. Opinión acerca del bloque:

ANEXO XIX: Autoevaluación sesiones por parte del Profesorado.

Buenos días, el programa EmoOrienta ha concluido y para proceder a su evaluación, necesitaremos conocer tu opinión respecto a las sesiones que has impartido como tutor/a. A continuación, deberás indicar el grupo de tutoría y contestar de forma sincera a los siguientes enunciados.

Grupo de tutoría

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente leyenda:

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. La información facilitada para el desarrollo de las sesiones ha sido suficiente.					
2. Considero que impartir estas sesiones son importantes.					
3. El desarrollo de las sesiones ha transcurrido con buen ritmo.					
4. Los contenidos de cada sesión estaban acordes con la edad del alumnado.					
5. He propiciado la participación del alumnado.					
6. He notado cierto cambio positivo en las actitudes del alumnado.					
7. Me siento más capaz de resolver problemas emociones en mi alumnado.					
8. La organización del programa ha sido buena.					
9. La duración del programa ha sido adecuada.					
10. Las sesiones de cada bloque han sido las adecuadas.					
11. He tenido dificultades a la hora de impartir determinadas sesiones.					
12. La explicación de las actividades a desarrollar ha sido suficiente.					
13. La visualización de los videos me ha servido de apoyo a la teoría.					
14. Las actividades previstas para cada sesión han sido desarrolladas en tiempo y forma.					
15. El espacio utilizado para el desarrollo del programa ha sido adecuado.					
16. Volvería a participar en el desarrollo de las sesiones el curso académico siguiente.					

17. Aspectos a mejorar del curso:

18. Dificultades observadas:

19. Otros comentarios:

ANEXO X: Cuestionario Satisfacción Personal Profesorado.

Buenos días, tras los seminarios recibidos y su posterior reflexión y análisis en los grupos de trabajo organizados, le pedimos que en el cuestionario siguiente valore su grado de satisfacción tanto con los tres seminarios recibidos, como con su posterior trabajo en grupo. Rogamos que sea sincero, pues su respuesta será utilizada para mejorar el programa de cara al curso académico siguiente.

Hombre		Mujer		Otro		Curso y grupo	
--------	--	-------	--	------	--	---------------	--

Valora del 1 al 5 las siguientes afirmaciones

1	Mucho	2	Bastante	3	Poco	4	Muy poco	5	Nada
---	-------	---	----------	---	------	---	----------	---	------

	1	2	3	4	5
1. Los seminarios recibidos han sido interesantes.					
2. Considero que estas formaciones son importantes.					
3. Las intervenciones de los diferentes profesionales han sido útiles.					
4. Los contenidos de los seminarios han sido explicados con claridad.					
5. La organización del Grupo de Trabajo ha complementado la formación teórica de los seminarios.					
6. Los seminarios me han ayudado a comprender la importancia de la Educación Emocional.					
7. Me siento más seguro/a a la hora de afrontar determinados problemas emociones y/o conductuales de mis alumnos/as.					
8. La organización de los seminarios ha sido buena.					
9. La duración de los seminarios ha sido adecuada.					
10. La cohesión grupal con mis compañeros/as en el Grupo de Trabajo ha sido buena.					
11. Tras los seminarios y el Grupo de Trabajo tengo mayor capacidad para afrontar determinados conflictos en el aula.					
12. He notado un cambio positivo en mi actitud a la hora de solucionar conflictos emocionales de mis alumnos/as.					
13. El material desarrollado en el Grupo de Trabajo ha sido muy útil para el desarrollo de las sesiones y/o el trabajo con mis alumnos/as.					
14. Me ha parecido interesante muy interesante la participación en los seminarios de profesores que trabajan la Educación Emocional en sus aulas.					
15. Recomendaría esta Acción Formativa a todos los centros educativos.					

16. Aspectos a mejorar del Programa Emo-Orienta (Grupo de Trabajo y Seminarios):

17. Opiniones acerca de la Acción Formativa:

18. ¿Qué seminario te ha servido más de cara a tu futuro docente?: