

PLAN ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL

P. O. A. T.



Plan de
Orientación y
Acción
Tutorial

I.E.S. CINCA – ALCANADRE
ALCOLEA DE CINCA

<http://iescincaalcanadre.catedu.es/>

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

| | |
|--|-----------|
| 1.- JUSTIFICACIÓN..... | 3 |
| 2.- CRITERIOS PARA ORGANIZAR LA ORIENTACIÓN EN EL CENTRO:..... | 8 |
| 2.1.- CRITERIOS Y ACTUACIONES A TENER EN CUENTA RESPECTO AL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE Y LA PREVENCIÓN DE DIFICULTADES: | 10 |
| 2.2.- CRITERIOS Y ACTUACIONES A TENER EN CUENTA PARA EL DESARROLLO PERSONAL EN TODOS LOS ÁMBITOS: | 11 |
| 2.3.- CRITERIOS Y ACTUACIONES A TENER EN CUENTA PARA CONTEMPLAR TODOS LOS CONTEXTOS DEL ALUMNADO: | 11 |
| 2.4.- CRITERIOS Y ACTUACIONES DIRIGIDAS A MEJORAR LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y POTENCIAR LOS VALORES DEMOCRÁTICOS:..... | 12 |
| 2.5.- CRITERIOS Y ACTUACIONES PARA DESARROLLAR LA ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL..... | 12 |
| 2.5.1. Criterios..... | 12 |
| 2.5.2. Actuaciones en los diferentes ámbitos: | 13 |
| 2.5.3. Recursos humanos y materiales. | 15 |
| 2.5.4. Evaluación y seguimiento. | 15 |
| 2.6.- CRITERIOS Y ACTUACIONES PARA DESARROLLAR LA ACCIÓN TUTORIAL | 16 |
| 2.6.1. Criterios..... | 16 |
| 2.6.2. Actuaciones en los diferentes ámbitos..... | 16 |
| 2.6.3. Recursos humanos y materiales. | 26 |
| 2.6.4. Evaluación y seguimiento. | 27 |
| 2.7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. | 28 |
| 3.- LEGISLACIÓN APLICABLE..... | 28 |
| 3.1. GENERAL | 28 |
| 3.2. ESPECÍFICA DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD..... | 29 |
| 3.3. FORMACIÓN PROFESIONAL..... | 29 |
| 4.- ANEXOS DE APOYO A LA ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL..... | 30 |
| 4.1. Hoja de entrevista del tutor/ a con las familias | 31 |
| 4.2. Hoja de recogida de información sobre el proceso educativo y el progreso en las diferentes materias para comunicar a las familias por parte del tutor/a. | 32 |
| 4.3. Guión para la primera reunión o entrevista individual con familias y posteriores. | 34 |
| 4.4. Orientaciones para el desarrollo de la Junta de Evaluación para tutores/ as..... | 36 |
| 4.5. Modelo de estudio/ trabajo en casa para alumnado con dificultades de autonomía. | 37 |
| 4.6. Acta de tutoría para preparar la intervención en la Junta de Delegados. | 38 |
| 4.7. Compromiso educativo compartido general | 39 |
| 4.8. Orientaciones y esquema para desarrollar la asamblea de clase en la tutoría: | 40 |
| 4.9. Compromiso educativo compartido sobre tareas escolares: Diario de tareas. | 44 |
| 4.10. Guión de apoyo al estudio para preparar exámenes. | 50 |
| 4.11. Guión para el visionado de audiovisuales de tutoría u orientación (crecimiento personal y habilidades para la vida) y su reflexión..... | 51 |
| 4.12. Cuestionario de intereses..... | 53 |
| 4.13. Cuestionario de tutoría de inicio de curso (ejemplo de 1º de E.S.O.)..... | 59 |
| 4.14. Recursos para mejorar el control del estrés..... | 64 |
| 4.15. Auto-instrucciones y pensamientos positivos. | 65 |
| 4.16. Recursos para mejorar la ansiedad ante los exámenes..... | 68 |
| 5.- ANEXO II: CONTINUACIÓN DE ACTUACIONES PREVENTIVAS 2021/ 22..... | 70 |

1.- JUSTIFICACIÓN.

En el **preámbulo introductorio de la ORDEN ECD/489/2016**, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, “la orientación y acción tutorial del alumnado, **responsabilidad del conjunto del profesorado**, favorecerán el desarrollo integral y equilibrado de las capacidades de los alumnos, así como su orientación personal y escolar en colaboración con sus familias”.

Según el **Art. 47 de la ORDEN de 18 de mayo de 2015**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón “la Programación General Anual (PGA) deberá contener, entre otros (...), la concreción del Plan de Orientación y Acción Tutorial para el curso escolar y, en su caso, del Plan de Orientación Profesional.

Siguiendo los **artículos 36 y 37 de la ORDEN de 18 de mayo de 2015**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón (y sus modificaciones posteriores), relativos al **Plan de Orientación y Acción Tutorial**:

- Las propuestas de organización de la Orientación Educativa, Psicopedagógica y Profesional y las de la Acción Tutorial serán elaboradas por el Departamento de Orientación de acuerdo con los criterios establecidos por el Claustro, las aportaciones de los tutores y las directrices de la Comisión de Coordinación Pedagógica. Una vez elaboradas las propuestas, serán elevadas a dicha Comisión, antes del comienzo de las actividades lectivas, para su discusión e inclusión en el Proyecto Educativo de Centro.
- En el **Plan de Orientación y Acción Tutorial** deberán figurar los **criterios para organizar dicha orientación** e incluir la **planificación de las actividades que corresponden a los tutores**. Una vez designados los profesores tutores, podrán realizar las propuestas que consideren oportunas para su correspondiente discusión e inclusión en el Plan de Orientación y Acción Tutorial.

Teniendo en cuenta las **Instrucciones de la Secretaría general Técnica del curso pasado (ya que todavía arrastramos efectos negativos de cursos anteriores en el alumnado) y las del presente curso, en lo referente al P.O.A.T.:**

- Las entrevistas individuales con las familias han de servir para garantizar que conozcan la evolución de los procesos de aprendizaje de sus hijos e hijas y de los resultados que obtienen. Es deseable, al menos, una entrevista cada curso escolar.
- En la línea de lo que establece el artículo 32.2 del Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva, el Plan recogerá: “las actuaciones concretas que se desarrollarán con las familias del alumnado que presente necesidad específica de apoyo educativo o dificultades de aprendizaje, garantizando que sean conocedoras de las mismas, en su

caso, que autoricen las actuaciones de intervención adoptadas por el centro para que las superen, y sean conscientes de la incidencia que puedan tener en las decisiones de promoción o titulación. También se les hará conocedoras de su necesaria implicación, aportación y colaboración”.

- Debe priorizarse la coordinación y el trasvase de información sobre el alumnado entre los equipos docentes, departamentos didácticos al paso de una etapa educativa a otra (tanto entre Primaria y ESO, como entre ESO y enseñanzas postobligatorias, tanto Bachillerato como FP), no solo en el ámbito puramente académico, sino en otros como el seguimiento personalizado del alumnado y la gestión de la convivencia (**ver Plan de Transición de Etapas**)

Según el **DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre**, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón, hay que hacer hincapié en: “la Equidad y la inclusión como señas de identidad, de forma que sean contempladas en el resto de documentos de centro, como en los planes de orientación y acción tutorial, concretando decisiones y actuaciones en la práctica educativa”.

En el **artículo 27** de dicho Decreto, se señala que:

1. La orientación educativa es un derecho del alumnado que contribuye al desarrollo integral de la persona a lo largo de las distintas etapas de su vida.
2. La orientación educativa constituye un elemento esencial, inseparable del proceso de enseñanza y aprendizaje, con la implicación de los diferentes agentes educativos y sociales, poniendo especial énfasis en la prevención, el desarrollo y la intervención de todos los agentes implicados en el desarrollo del alumnado.
3. La orientación educativa es un proceso continuo de apoyo y asesoramiento personal, académico y profesional para que la totalidad del alumnado logre el mejor desarrollo de sus competencias y tome decisiones de forma responsable.
4. La red integrada de orientación educativa asesorará y apoyará las actuaciones relacionadas con la mejora de la convivencia y metodologías que promuevan una respuesta educativa inclusiva. Además, actuará en todas las etapas educativas, especialmente en la transición de etapas educativas y cambio de centro, con carácter especializado.
5. La acción orientadora se concibe como una respuesta más amplia, que tenga en cuenta los cambios sociales, culturales y económicos y los nuevos escenarios en los que debe intervenir.
6. La orientación educativa forma parte de la función docente y como tal, el **profesorado** tiene responsabilidad en la **atención personalizada y continua de cada uno de sus alumnos o alumnas**, teniendo en cuenta lo establecido previamente en el plan de orientación y acción tutorial del centro. La **función docente, y específicamente la tutoría, constituyen el primer nivel de orientación y acompañamiento en el proceso educativo** del alumnado.

Situados en el mismo Decreto anteriormente citado, y basándonos en el **artículo 32** sobre participación y colaboración con las familias:

1. El Departamento competente en materia educativa asegurará la participación de los padres, madres, tutores o tutoras legales en las decisiones que afecten a la escolarización y a

los procesos educativos de sus hijos e hijas, informando y asesorando debidamente de las consecuencias que de ellas puedan derivarse y se recogerá su opinión por escrito, cuando sea preciso.

2. Los centros docentes fomentarán la colaboración e implicación de los padres, madres, tutores o tutoras legales en la respuesta educativa a las necesidades que puedan presentar los alumnos y alumnas, así como en la identificación y evaluación de las mismas.

3. El Plan de orientación y acción tutorial de los centros recogerá las actuaciones concretas que se desarrollarán con las familias del alumnado que presente necesidad específica de apoyo educativo, con objeto de garantizar la acción integral y coherente.

Según el art. 19 de la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

1. El desarrollo de la orientación y de la acción tutorial es un derecho del alumno/a, en la medida en que contribuye al desarrollo integral de la persona, a su orientación personal, académica y profesional y a facilitar su relación con los demás y su inserción social. Se prestará especial atención a los procesos de información y orientación del alumnado y sus familias al finalizar la etapa dado que supone el final de la educación obligatoria.

2. La función orientadora y tutorial forma parte de la función docente, incorporándose al desarrollo del currículo. Los centros deben elaborar un Plan de Orientación y Acción Tutorial que se incorporará a su Proyecto Curricular de Etapa. En su planificación y desarrollo, como proceso compartido, se implicará todo el profesorado, con el asesoramiento, en su caso, del departamento de orientación.

3. Cada grupo de alumnos tendrá un profesor-tutor, designado entre los profesores que imparten clase al conjunto del grupo. Podrán establecerse tutorías especializadas, de acuerdo con la organización del centro, para atender otras necesidades del alumnado, en los términos que el Departamento competente en materia educativa determine.

4. Los grupos de alumnos tendrán en su horario lectivo un período semanal con su profesor-tutor.

5. El profesor-tutor tendrá como función la orientación de sus alumnos y alumnas, su atención personalizada, el seguimiento del grupo y la coordinación con el equipo docente, así como la coordinación con la familia.

6. La orientación educativa, presente en los distintos cursos de la etapa será especialmente importante en momentos concretos:

- a) Al comienzo de la etapa para favorecer el tránsito entre Educación primaria y Educación secundaria o cuando se incorpore el alumno al centro por primera vez, con el asesoramiento de los servicios de orientación, se recabará información de los centros de procedencia y se realizará la evaluación inicial para dar la respuesta educativa más acorde con las necesidades de cada alumno/a.
- b) Al finalizar cada uno de los cursos de la etapa, considerando la información del equipo docente y con el asesoramiento del departamento de orientación, de cara a informar a las familias y al propio alumno/a sobre las medidas y/o las opciones educativas que se le plantean en función de sus propias características, necesidades y expectativas.

c) Al término de cuarto curso o cuando finalice su periodo de escolarización obligatoria, el tutor, con el asesoramiento del departamento de orientación, emitirá un informe, de carácter confidencial y no vinculante, con la finalidad de orientar al alumno/a y a su familia sobre sus opciones y posibilidades académicas y/o profesionales.

Yendo al **artículo 19 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, relativo a los *Programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento*, tendremos muy en cuenta que “se potenciará la acción tutorial como recurso educativo que pueda contribuir de una manera especial a subsanar las dificultades de aprendizaje y a atender las necesidades educativas de los alumnos”

Del **artículo 2 de la ORDEN ECD/1003/2018, de 7 de junio**, por la que se determinan las actuaciones que contribuyen a promocionar la convivencia, igualdad y la lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas, que habla de *líneas de trabajo promotoras de convivencia positiva y contra el acoso escolar*, destacamos la importancia en este plan de:

- Desarrollar en la función tutorial contenidos referidos a la competencia socioemocional del alumnado.
- Puesta en marcha de herramientas de comunicaciones ágiles y eficaces entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, especialmente en la orientación acción tutorial respecto a las familias y alumnado.
- Revisión, con la participación de toda la comunidad educativa, del Plan de Orientación y Acción Tutorial, atendiendo a sus tres ejes temáticos.

Del **artículo 8** sobre *coordinación dentro del sistema educativo*, haremos hincapié, para un impacto cualitativo de la acción tutorial, en: “la coordinación vertical, estableciendo los cauces necesarios para garantizar la transición entre los distintos niveles y etapas dentro del mismo centro educativo. A través de la función tutorial, se garantizará que la información objetiva y relevante para el progreso del alumnado sea transmitida, con el asesoramiento de la Red Integrada de Orientación Educativa y la Inspección de Educación, entre los tutores o tutoras y el profesorado, en general, de los distintos niveles”.

En el contexto del **artículo 52 del DECRETO 73/2011, de 22 de marzo**, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón, “se pondrá especial énfasis en la prevención de las conductas contrarias a la convivencia mediante el desarrollo de las actuaciones y medidas contempladas en su Plan de convivencia y en su Plan de orientación y acción tutorial.

En cuanto al apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje, y según el **Artículo 7 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato:

- Los centros docentes desarrollarán y complementarán el currículo y las medidas de atención a la diversidad establecidas, adaptándolas a las características del alumnado y a su realidad educativa con el fin de atender a todo el alumnado.
- Los centros docentes arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
- Los centros promoverán, asimismo, compromisos con las familias y con los propios alumnos y alumnas en los que se especifiquen las actividades que unos y otros se comprometen a desarrollar para facilitar el progreso educativo.

Siguiendo el artículo 15 de la ORDEN ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva, sobre actuaciones generales de intervención educativa de función tutorial y convivencia escolar:

1. El desarrollo de la acción tutorial es un **derecho** del alumnado en la medida en que contribuye a su **desarrollo integral**. Como parte de la función docente, su planificación y desarrollo será compartido e implicará a toda la comunidad educativa. El tutor asegurará la **atención personalizada, el seguimiento individualizado y del grupo**, y la **coordinación con el equipo docente, así como** con las **familias** o representantes legales. Se contemplarán actuaciones relacionadas con la igualdad, la corresponsabilidad y el establecimiento de pautas educativas familiares.

2. El **centro** educativo **facilitará la colaboración y participación de las familias** o representantes legales, manteniendo una **actitud dialogante** en la que **se tengan en cuenta sus expectativas y emociones**, así como la información que sobre sus hijos aportan.

3. El **Plan de Orientación y Acción Tutorial** girará en torno a los siguientes **ejes temáticos**:

- a) **Aprender a ser persona y a convivir**: la inclusión del alumnado en el grupo y en el centro, su participación activa y responsable, el conocimiento de sus derechos y deberes, la convivencia, el desarrollo emocional, la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, la construcción de su identidad de forma ajustada, la diversidad afectivo-sexual y la identidad de género, la detección y prevención de diferentes formas de violencia contra la mujer y el desarrollo de actitudes cooperativas, tolerantes y solidarias.
- b) **Aprender a aprender**: la adquisición de hábitos y estrategias personales de aprendizaje, la mejora de las funciones ejecutivas y la participación en el proceso de enseñanza/aprendizaje.
- c) **Aprender a decidir**: la toma de decisiones en relación al propio itinerario formativo y la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables mediante el desarrollo de habilidades para la vida.

4. Las **actividades de tutoría se adaptarán a cada grupo**, desarrollándolas de manera individual, grupal y, en su caso, entre distintos grupos-clase.

5. Para reforzar los contenidos del Plan de Orientación y Acción Tutorial en el centro educativo **se tendrán en cuenta los programas y proyectos que incluyan el Plan de Convivencia y el Plan de Igualdad**.

Siguiendo el **artículo 12 de la ORDEN de 18 de mayo de 2015**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón (y sus modificaciones), y de acuerdo con lo establecido en el artículo 129.c) de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, el Claustro de Profesores fijará los criterios referentes a la orientación y tutoría de los alumnos. Para facilitar esta tarea, el Departamento de Orientación, apoyará la labor de los tutores de acuerdo con el Plan de Orientación y Acción Tutorial, bajo la dirección del Jefe de Estudios. Todos los profesores, tienen la obligación de atender a los padres, cuando éstos soliciten información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos en las materias, ámbitos o módulos que impartan.

Los tutores que tengan asignado un grupo completo de alumnos dedicarán un periodo a la atención de los padres o tutores legales y otro a la colaboración con la Jefatura de Estudios o el Departamento de Orientación.

2.- CRITERIOS PARA ORGANIZAR LA ORIENTACIÓN EN EL CENTRO:

La ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, recoge en su **artículo 1** sobre principios educativos “la orientación educativa y profesional de los estudiantes, como **medio necesario para el logro de una formación personalizada**, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores”. Asimismo, en su art. 22 sobre principios de la E.S.O. se destaca que “se prestará **especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado**”.

El **artículo 28 del DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre**, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón, que señala los **principios de la orientación educativa**, será la referencia a partir de la cual estableceremos los distintos aspectos y criterios de actuación específicos, versando sobre:

- a) La **prevención** entendida como la anticipación de posibles dificultades en el proceso educativo del alumnado no sólo en la adopción de estrategias concretas sino también generales así como la intervención temprana y ajustada a las necesidades educativas del alumnado.
- b) El **desarrollo personal en todos los ámbitos**, implicando al alumnado en su propio proyecto de futuro.
- c) La acción orientadora que considera los **diferentes contextos del alumnado** y la posibilidad de intervenir sobre ellos, para comprender su funcionamiento y favorecer la toma de decisiones y el propio desarrollo.
- d) Los ámbitos de actuación de la orientación educativa que incluyen el **apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje**, la **acción tutorial** y la **orientación académica y profesional** contando con la colaboración de las familias, la participación del propio alumnado y la sociedad.
- e) La intervención orientadora que implica a todos los miembros de la comunidad educativa con la finalidad de crear centros donde la inclusión impulse todas las **actuaciones**, dirigidas a **mejorar la convivencia escolar y potenciar los valores democráticos**.

En función de esto y los principios de la **orientación educativa** y otros aspectos recogidos anteriormente en la normativa que justifica nuestro P.O.A.T., establecemos los siguientes **criterios generales**:

1. Se establecerán unos criterios y actuaciones para organizar el ámbito de intervención relacionado con el proceso de enseñanza – aprendizaje de los alumnos/ as y la atención a la diversidad y familias referido a dicho proceso, la cual se desarrollará más en profundidad en el Plan de Atención a la Diversidad.
2. Se preverán medidas de prevención de desajustes, líneas para asesorar en innovaciones que tengan evidencia de éxito entre el alumnado, como por ejemplo la enseñanza-aprendizaje cooperativo, etc.
3. Cuidar la orientación académica y profesional incluyendo medidas específicas para familias de A.C.N.E.A.E.S. y otras consideraciones de atención a la diversidad.
4. En todos los apartados y ámbitos de este plan se concretan actuaciones específicas para una atención muy personalizada al alumnado ACNEAE y sus familias.
5. Cuidar la acción tutorial en el que se especificará la planificación de actividades de los tutores, medidas de prevención de desajustes, atención a la diversidad en función de las necesidades particulares de cada grupo y, fundamentalmente, una serie de actuaciones coordinadas para dar una atención continua y muy personal a las familias del alumnado desde la labor tutorial y orientador.
6. Aportar diversos materiales y recursos desde diversos ámbitos para realizar la labor orientadora y tutorial atendiendo a la diversidad del mayor número de situaciones y facilitando el proceso educativo a profesorado, familias, alumnado, etc.
7. Sistematizar y concretar todas las reuniones de coordinación entre el profesorado para dar sentido a la corresponsabilidad en el proceso de acción orientadora y tutorial (reuniones semanales de tutores/ as con orientación y tutoría, reuniones de equipo docente, reuniones de orientador y tutores/ as con familias, reuniones específicas de equipo docente sobre A.C.N.E.A.E.S., etc.
8. Potenciar la anticipación y prevención de dificultades en cualquier ámbito académico, personal o social, haciendo hincapié en todo caso, en la concepción educativa de los conflictos y las dificultades (educar en y desde el conflicto, desarrollar habilidades para la vida como la resiliencia, valores de auto-superación y superación de las dificultades trabajando en equipo, etc.
9. Fomentar en todo ámbito de la orientación y acción tutorial, la autonomía del alumnado y dotar de las ayudas y apoyos necesarios cuando sea preciso.
10. Integrar en las actividades de acción tutorial programas de mejora de la convivencia como el programa de Tutoría entre Iguales recogido en el Plan de Convivencia.
11. Priorizar como criterios pedagógicos para elaborar los horarios, entre otros, programas de acción tutorial, convivencia y orientación, posibilidades de aprendizaje internivelar entre los diferentes grupos de nivel, etc. Por ejemplo en 1º y 4º de E.S.O. todos los grupos tiene la sesión de tutoría a la misma hora y día para poder realizar los encuentros del Programa de Tutoría entre iguales. El resto de grupos de 2º y 3º también tienen el mismo día y hora de tutoría.
12. Integrar en las actividades de acción tutorial actividades del Plan de igualdad.

2.1.- CRITERIOS Y ACTUACIONES A TENER EN CUENTA RESPECTO AL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE Y LA PREVENCIÓN DE DIFICULTADES:

- Potenciar los compromisos educativos con familias y alumnado que repercutan cualitativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Concepción de los apoyos educativo desde la perspectiva preventiva y anticipadora de dificultades.
- Transmisión a los equipos docentes de las diversas actuaciones de intervención educativa generales y específicas que pueden precisar o son recomendables para todos los alumnos/ as o solo para algunos particularmente.
- Papel imprescindible de la familia como colaborada necesaria implicándola en la conducta del alumno/ a, su papel en las actividades del aula, en las tareas escolares para casa, en el estudio, etc.
- Ofrecer a las familias cuantos recursos y herramientas sean posibles para que de forma compartida contribuyamos a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos. Por ejemplo el calendario web de exámenes y trabajos, la agenda escolar
- Coordinación semanal continua con los profesores será el instrumento para detectar prontamente las dificultades y diseñar la intervención educativa. El apoyo al proceso de enseñanza – aprendizaje tendrá como uno de los ejes principales el asesoramiento a los tutores y profesorado sobre medidas de intervención educativa generales.
- Otro de los ejes de apoyo al proceso de enseñanza – aprendizaje será el asesoramiento en temas metodológicos. Para ello se dedicarán algunas sesiones de coordinación con tutores y además, en el blog de orientación se irán recogiendo distintas pautas y orientaciones a este fin (técnicas de aprendizaje cooperativo, para desarrollar las inteligencias múltiples, para atender a la heterogeneidad del grupo...). También en la incorporación de los elementos transversales del currículo al proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Los apoyos y refuerzos directos del profesorado ordinario y/ o de las profesionales de pedagogía terapéutica constituyen ayudas directas en el proceso de enseñanza – aprendizaje del alumnado. Los mismos contarán con la adecuada coordinación entre profesorado de referencia y profesorado de apoyo, coordinados en su caso por el departamento de orientación, de cara a optimizar los recursos y atender a las necesidades prioritarias del alumnado.
- Participación y asesoramiento en los planes de mejora del centro
- Facilitación al alumnado de cuantos recursos y herramientas sean posibles para que se impliquen en su proceso de enseñanza-aprendizaje y cuenten con las mejores condiciones posibles para acometerlo. Por ejemplo guiones de estudio para preparar los exámenes, calendario de exámenes y trabajos de aula, recursos digitales para reforzar y asentar los contenidos trabajados, etc.
- Etc.

2.2.- CRITERIOS Y ACTUACIONES A TENER EN CUENTA PARA EL DESARROLLO PERSONAL EN TODOS LOS ÁMBITOS:

- Docencia empática y resolución de conflictos de forma dialogada y creativa promoviendo su desarrollo **emocional**, actitudes de comprensión y potenciando la resolución proactiva de conflictos enseñando y dando ejemplo de realizar propuestas y plantear soluciones.
- Desarrollar la responsabilidad **personal y social**, la confianza en sí mismo, etc. a través de estrategias y actuaciones como el desarrollo de la asamblea de aula, la Junta de Delegados, etc.
- Potenciar el desarrollo de las funciones ejecutivas y las actividades de aprender a pensar y aprender en los primeros cursos sobre todo de cara a impulsar el desarrollo **cognitivo** del alumnado.
- Fomentar desde la actividad orientador y la acción tutorial los procesos de reflexión crítica y autoevaluación de sus propias conductas y de situaciones reales e hipotéticas de conflicto, para desarrollar la dimensión **moral y ética** del alumnado.
- Plantear la actividad física y la salud como elementos positivos y prioritarios para el desarrollo **físico y psicológico** del alumnado de modo que se promocióne en el centro todo tipo de actividad en este sentido.
- Contribuir a construir una autoestima y auto-concepto equilibrado y positivo en el alumnado mediante actividades de tutoría y estrategias de intervención docente con los alumnos/ as, como idea relevante de la actividad orientadora, a impulsar con los alumnos/ as (por ejemplo diseñar estrategias y metodologías para que todos los alumnos/ as perciban logro y progreso en su actividad diaria. Ello ayuda a mejorar su **desarrollo afectivo-emocional**.
- Mejorar las actuaciones y estrategias para potenciar el trabajo en equipo y las dinámicas de grupo a través de proyectos de aula (como el viaje de estudios u otros) y actividades de tutoría, a fin de reforzar los procesos de **desarrollo socio-afectivo** entre el alumnado.
- Organizar talleres y charlas sobre distintos temas de prevención de conductas de riesgo y educación para la salud para incidir positivamente en los **ámbitos sociales, afectivos, emocionales y físicos del alumnado** (ver actividades extraescolares y complementarias)
- Etc.

2.3.- CRITERIOS Y ACTUACIONES A TENER EN CUENTA PARA CONTEMPLAR TODOS LOS CONTEXTOS DEL ALUMNADO:

- Creación de equipos de alumnado para atender mediante la metodología de aprendizaje y enseñanza entre iguales e internivelar a **contextos de especial** interés hoy en día. Por ejemplo disponemos de un equipo de alumnado para la información y prevención de problemas y conductas de riesgo con redes sociales e internet.
- Diversas actuaciones para atender el **contexto familiar** del alumnado: participación de las familias en jornadas de convivencia, organización de charlas y programas educativos para el acercamiento de las familias al centro, comunicación con Servicios Sociales o de Salud para cuidar el contexto familiar o personal del alumnado, etc.

- Diversas actuaciones para tener muy en cuenta el **contexto personal y social de ocio y tiempo libre** de los alumnos/ as: charlas y talleres de prevención de conductas de riesgo, estimulación de conductas y hábitos alternativos en el ocio y tiempo libre (jornadas de juegos, de lectura, de escritura, deportivas...)
- Atención individual por parte del tutor/ a y orientador en **situaciones personales** complicadas para el alumnado.
- Apoyos educativos diversos en el **contexto académico del alumnado** siempre tratando de prevenir dificultades y apoyar en el estudio y aprendizaje.
- Etc.

2.4.- CRITERIOS Y ACTUACIONES DIRIGIDAS A MEJORAR LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y POTENCIAR LOS VALORES DEMOCRÁTICOS:

- Actividades de acción tutorial del Programa de Tutoría entre iguales.
- Fomento de los debates y reflexiones en grupo sobre temas de interés para desarrollar valores democráticos de respeto y tolerancia con las opiniones de los demás.
- Potenciación de canales de comunicación entre el alumnado y el profesorado para prevenir el acoso escolar y poder actuar de forma anticipada a los problemas de relación interpersonal. Se realiza a través de la hora de tutoría presentando diferentes recursos y realizando prácticas y reflexiones como la importancia de los observadores en la convivencia.
- Prácticas de convivencia positiva a través de la tutoría: dinámicas de grupo, de confianza, de relación, de cohesión, de trabajo en equipo, de felicitación, de fortalezas personales que mejoren el clima como la gratitud, etc.
- Ofrecer charlas y talleres desde diferentes ámbitos e instituciones para que los alumnos/ as tengan mejor información y sensibilidad para prevenir situaciones de acoso o problemas de convivencia.
- Asamblea de clase y Junta de Delegados como principales instrumentos democráticos y espacios de diálogo.

2.5.- CRITERIOS Y ACTUACIONES PARA DESARROLLAR LA ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

La orientación académica y profesional debe entenderse como un proceso que se debe desarrollar durante toda la Educación Secundaria, adquiriendo una especial relevancia en 3º ESO cuando el alumno/a debe escoger materias optativas e itinerarios en 4º ESO, y en aquellos momentos en los que la elección entre distintas opciones puede condicionar en gran medida el futuro académico y profesional de los estudiantes: elección de itinerarios académicos en Bachillerato o ciclos formativos de Formación Profesional.

El **criterio fundamental** es contribuir a facilitar la toma de decisiones de cada alumno o alumna respecto a su itinerario académico y profesional.

2.5.1. Criterios.

- Facilitar información sobre el mundo laboral y las salidas académicas y profesionales a las que se puede optar al acabar los distintos tramos educativos. En especial en

nuestro centro, sobre los diferentes ciclos formativos de grado medio y las diferentes modalidades de Bachilleratos.

- Proporcionar una orientación académica y profesional individualizada y diversificada favoreciendo una madurez vocacional y sus procesos de decisión, con el fin de capacitarlos para su propia auto-orientación tanto en la actualidad como en el futuro.
- Diseñar las líneas básicas de los programas, asesorar y poner en práctica éstos junto a los tutores.
- Transmitir al profesorado todas aquellas informaciones sobre el alumnado que les puedan ser útiles para el desarrollo de sus tareas docentes, evaluadoras y orientadoras.
- Mantener relación con los centros de trabajo de su entorno para recabar y fomentar su colaboración en la orientación profesional del alumnado, así como la inserción laboral de los que opten por incorporarse al mundo del trabajo al término de la E.S.O.
- Organizar actividades de orientación académica y profesional dirigidas al alumnado y a las familias, con el fin de facilitar la participación de las mismas en el proceso de ayuda a la toma de decisiones de su hijo/a.
- Facilitar a los tutores un tiempo para coordinación y proporción de materiales en torno a la orientación académica y profesional.
- Garantizar que todo el alumnado del centro tenga la información colectiva o individual que precise para el desarrollo de su proyecto personal en cuanto a toma de decisiones académicas y profesionales.
- Participar en la elaboración del consejo orientador al final de cada uno de los cursos de ESO.

2.5.2. Actuaciones en los diferentes ámbitos:

Actuaciones dirigidas a que el alumnado desarrolle capacidades de toma de decisiones:

- Puesta en práctica de las actividades previstas en el plan de acción tutorial.
- Asesoramiento al claustro acerca de la importancia de fomentar la toma de decisiones del alumnado durante su proceso educativo.
- Actividades de auto-conocimiento que faciliten la toma de decisiones del alumnado (cuestionarios de intereses, detección de inteligencias múltiples...). Especial atención y apoyo a alumnado desmotivado.

Actividades para facilitar información sobre las distintas opciones educativas o laborales:

- Puesta en práctica de las actividades previstas en el plan de acción tutorial.
- Difusión de materiales informativos entre los tutores/as y el alumnado (trípticos elaborados por el departamento de orientación)
- Colaboración con los tutores/as y el alumnado en el uso del programa informático "Orientación Escolar" (ORIENTA)
- Atención individual al alumnado que lo precise. Especial atención y apoyo a alumnado desmotivado.
- Puesta en contacto del alumnado interesado con otros centros donde puedan proseguir estudios en años posteriores.

- Charlas de orientación académica y profesional a cargo de ex-alumnos del centro.
- Charlas de centros educativos (Monzón, Binéfar...)
- Facilitación a los tutores de información de interés para el alumnado sobre la oferta recibida de estudios de algunos centros (ciclos formativos fundamentalmente)

Acciones que faciliten el contacto con el mundo del trabajo.

- Puesta en práctica de las actividades previstas en el plan de acción tutorial.
- Contacto con los centros de trabajo del entorno.
- Visitas didácticas a centros de trabajo y empresas del entorno
- Apoyo en el proceso de inserción laboral del alumnado que opte por esta vía.
- Colaboración con el departamento de actividades complementarias y extraescolares de cara a realizar actuaciones relacionadas con el mundo laboral.
- Otras medidas de intervención social pertinentes
- Actividades de tutoría específicas para los grupos del Programa de Mejora del Aprendizaje y el Desarrollo con el fin de acercarlos más de cerca diferentes oficios o sectores profesionales a través de materiales, experiencias, vídeos, visitas, etc. y mejorar su motivación de cara a completar sus estudios.

Actuaciones dirigidas a las familias

- Charla informativa en el tercer trimestre de curso a las familias del alumnado de 2º y 3º de ESO con respecto a la elección de asignaturas y/ o modalidades del curso siguiente, y 4º de E.S.O acerca de las posibilidades académicas y profesionales al finalizar la etapa.
- Atención individual a los casos que lo precisen.
- Colaboración con los tutores/as en la orientación a las familias de alumnado con dificultades de aprendizaje, con necesidades por incorporación tardía o condiciones personales o del programa de PMAR (programa de mejora y apoyo del rendimiento académico).
- Asesoramiento a las familias de alumnado A.C.N.E.A.E. sobre las distintas opciones académicas y profesional relacionadas con Programas de Cualificación Especial y/ o Específicos, Formación Profesional Básica u otras. Acompañamiento personalizado a las familias y seguimiento de los procesos de admisión para tratar de que no queden fuera del Sistema Educativo o sin opciones, en su caso.

Consejo orientador

- Asesoramiento a los tutores/as en la elaboración del consejo orientador en todos los cursos de la etapa.
- Diseño de actividades para llevar a cabo en la hora de tutoría que permitan la recogida de datos que faciliten a los tutores/as un mayor conocimiento del alumnado.
- Atención individual al alumnado que se considere necesario.
- Elaboración de los consejos orientadores siguiendo el criterio de "recomendación probabilística", siempre sin transmitir ninguna expectativa negativa o de incapacidad al alumnado y su familia.

Sesiones de coordinación semanales con orientador y Jefatura de estudios

2.5.3. Recursos humanos y materiales.

- Diferentes personas del entorno que nos visitan y nos habla de diferentes temas.
- Personal de entidades como Cruz Roja, instituciones como Guardia Civil, Comarca del Cinca Medio, Centro de Solidaridad de Huesca, etc. que nos ofrecen charlas y talleres que orientan a los alumnos/ as para la vida en diferentes ámbitos, sobre todo haciendo hincapié en la faceta preventiva
- Profesorado de otros centros cercanos que nos habla de los diferentes estudios
- Los propios alumnos/ as y exalumnos/ as.
- Manuales de tutoría.
- Material de Internet.
- Folletos informativo de optativas, estudios...
- Propaganda de otros centros educativos.
- Material audiovisual.
- Software "Orientación Escolar".
- Materiales de elaboración propia.
- Cuantos otros resulten apropiados para la puesta en práctica de las actuaciones previstas.
- Página web del centro y Blog del Departamento de Orientación. En especial toda la información de itinerarios y estudios académicos y profesionales y recursos para la detección de intereses recogido en el apartado de orientación académica y profesional: <http://iescincaalcanadre.catedu.es/departamento/orientacion/p-o-a-p/>
- Powerpoints elaborados para las charlas de orientación académica y profesional con alumnado y familias.

2.5.4. Evaluación y seguimiento.

Se elaborarán cuestionarios de satisfacción para familias y alumnado para final de curso, los cuales se valorarán por parte del departamento de orientación y se transmitirán al Claustro con la propuesta de mejora.

Otra fuente fundamental de evaluación será la información transmitida por los tutores sobre el desarrollo del plan y las diferentes actuaciones.

Un momento de especial relevancia para su evaluación será al concluir el curso cuando los alumnos/ as expresarán su opinión sobre la claridad y amplitud de información que han recibido, adecuación y utilidad de las actividades de orientación académica que se han realizado (charlas, cuestionarios de intereses, visitas...) y calidad de los materiales elaborados a tan efecto.

Durante el curso, en las sesiones de tutoría, se irá realizando un seguimiento de las actividades por parte de los tutores con sus respectivos grupos. De este seguimiento se aportará información para mejorar el proceso, en caso necesario.

2.6.- CRITERIOS Y ACTUACIONES PARA DESARROLLAR LA ACCIÓN TUTORIAL

La acción tutorial, como práctica docente, favorecerá la integración y participación de los alumnos en el Instituto, el seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje y facilitará la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional.

El Departamento de Orientación contribuirá al desarrollo y evaluación del Plan de acción tutorial incluido en el Proyecto Curricular del centro.

2.6.1. Criterios.

- Colaborar con la jefatura de estudios en la coordinación de la acción tutorial.
- Facilitar a los tutores un tiempo para coordinación y proporción de materiales.
- Cooperar con el profesorado y asesorarlo. Facilitar a los tutores/as la puesta en práctica del Plan de acción tutorial.
- Buscar material que sirva de soporte para algún tema más específico que los tutores quieran abordar en la tutoría.
- Participar en la organización de actividades complementarias y extraescolares en relación con diferentes temas especialmente vinculados a la acción tutorial (prevención de drogas, sexualidad, prevención de conductas violentas...).
- Efectuar un seguimiento global del aprendizaje de los alumnos para detectar dificultades y necesidades especiales y recurrir a los apoyos o actividades adecuadas.
- Coordinar el proceso de evaluación.
- Facilitar el desarrollo de hábitos de trabajo y de estudio.
- Informar a los padres de todo cuanto afecta a la educación y desarrollo formativo de sus hijos.
- Potenciar el autoconocimiento del alumnado que le facilite la toma de decisiones personales, académicas y profesionales.
- Favorecer la convivencia a través de estrategias diversas (actividades de tutoría, programas de educación emocional...)
- Favorecer la inclusión de los elementos transversales del currículo en la tutoría.
- Priorizar el eje de aprender a ser y convivir en todos los cursos.
- Dar un peso e importancia mayor al eje de aprender a pensar en los primeros cursos de la etapa y al eje de aprender a decidir en los últimos.
- Ofrecer apoyo a las familias a través de diferentes medios (charlas, entrega de folletos informativos...)
- Destacar la importancia de las dinámicas de grupo y las asambleas en la hora de tutoría.
- En el PAI y PMAR priorizar las actividades sobre funciones ejecutivas y sobre conocimiento de profesiones y orientación profesional.

2.6.2. Actuaciones en los diferentes ámbitos.

El apoyo a la acción tutorial recogido en el proyecto curricular del centro se va a concretar en los siguientes tipos de actuaciones:

Actuaciones que aseguren la coherencia educativa:

- Contribución al desarrollo de los aspectos psicopedagógicos del proyecto curricular, tanto en la toma de acuerdos como en su puesta en práctica.
- Participación y asesoramiento en todas las juntas de evaluación de los distintos grupos, juntas de profesores y especialmente en las del Programa PMAR y PAI.
- Atención a consultas y peticiones del alumnado, profesorado o del equipo directivo en relación con distintos aspectos de la acción docente.
- Comunicación con las familias para facilitar el seguimiento educativo y personal del alumnado.
- Coordinación mensual para valorar el progreso personal y académico del alumnado del P.M.A.R. y PAI
- Apoyo del departamento de orientación al alumnado de 4º de E.S.O. procedente del P.M.A.R. En forma de supervisión y ayuda a la organización, el estudio, la superación de dificultades en algunas materias...
- Coordinación y supervisión, junto con la jefatura de estudios, de la Junta de delegados.
- Estrategias de coordinación del profesorado que interviene con el alumnado (por ejemplo pautas de coordinación tutores-profesores de refuerzo y apoyo; por ejemplo qué días se trabaja algún contenido concreto en el aula para tenerlo en cuenta en la de apoyo y adaptar las actividades a las necesidades y posibilidades del niño, pero guardando relación con aspectos básicos de los que trabajan el resto de compañeros en el aula; si el apoyo es dentro del aula, se da por supuesto; por ejemplo coordinación para que el profesor de apoyo adelante contenidos y vocabulario específico al alumnado inmigrante para que pueda seguir mejor luego las clases en su grupo de referencia)
- Pautas de coordinación entre el profesorado de las distintas áreas; por ejemplo competencias que trabajamos en dos áreas diferentes y se pueden reforzar o complementar, coordinación de planes de mejora desde dos áreas o más diferentes...
- Reuniones de coordinación del departamento de orientación y jefatura de estudios con los tutores de cada nivel, centrándonos en el siguiente esquema de forma semanal:
 - Gestión de la conducta y resolución de conflictos y medidas a tomar.
 - Agrupamientos
 - Aspectos de organización y planificación
 - Valoración de las estrategias didácticas y metodológicas
 - Dificultades de aprendizaje en algunas materias y soluciones o propuestas de apoyo.
 - Situación de la convivencia, las relaciones y estado emocional del alumnado y propuesta de intervenciones.
 - Progreso de alumnado repetidor o con materias pendientes en el grupo
 - Valoración del funcionamiento del grupo en los programas educativos o actividades complementarias y extraescolares en las que hayan participado.
 - Otros datos y observaciones de interés

Actuaciones a realizar en la hora de tutoría con el alumnado

- Colaboración con la jefatura de estudios en la coordinación de las actuaciones por niveles.
- Participación en las reuniones de coordinación de tutores/as.
- Elaboración y búsqueda de materiales para trabajar los distintos temas en las horas de tutoría.
- Asesoramiento a los tutores/as en el tratamiento de los distintos temas, el desarrollo de actividades...
- Coordinación con otras instituciones para realizar programas de educación para la salud, prevención de conductas violentas, convivencia, resolución de conflictos... (por ejemplo el programa de convivencia del CIFE con la participación de la Universidad de Lérida)
- Apoyo y asesoramiento en todo lo relacionado con estrategias y dinámicas que mejoren la convivencia y participación del alumnado en la gestión de su propio proceso educativo (asambleas...)
- Secuenciación de **ejes temáticos y actividades por cursos** (códigos por ejes temáticos):
 - *ASPC: Aprender a ser personas y a convivir*
 - *AAA: Aprender a aprender*
 - *AAD: Aprender a decidir*

1º E.S.O. 1er Trimestre.

- 1.- ASPC. Construcción de una identidad ajustada. Cuestionario inicial de Tutoría 1º ESO
- 2.- ASPC. Convivencia y conocimiento de derechos y deberes. Participación y normas, ayudamail, buzón de convivencia y prevención del acoso escolar, tarjetas para buzón (felicito, observo, propongo).
- 3.- ASPC. Desarrollo de actitudes cooperativas, tolerantes y solidarias: Dinámicas de grupo de conocimiento y comunicación.
- 4.- ASPC. Participación activa y responsable. Elección Delegado y Subdelegado de Curso
- 5.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje. Trabajamos la Agenda Escolar y el Planning de estudio
- 6.- AAA. Funciones ejecutivas. Localización rápida de datos I. El código secreto (control atencional). Juego «10 en 1». Habilidades de planificación y razonamiento (se realiza online). Tareas varias fotocopiables (algunas necesarias color). Control atencional (intrusos). Velocidad de procesamiento y control atencional (juego online)
- 7.- ASPC. Convivencia: Explicación del programa TEI (Tutoría entre iguales) al alumnado. Sesión inicial de sensibilización.
- 8.- ASPC. Convivencia: Discriminamos la violencia: materiales para el trabajo y reflexión. El violentómetro. Cartelería para el panel de clase. Vídeos: Violencia racista.
- 9.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje. Aprender a estudiar: guía práctica.
- 10.- ASPC. Convivencia: Actividades para el primer encuentro/ presentación del programa TEI. Tarjetas y pistas del juego ¿Quién es quién? Guía de conversación para el conocimiento entre los alumnos/ as
- 11.- ASPC. Desarrollo emocional: Conocer las emociones: la rueda de las emociones. El esquema del conflicto asimétrico entre iguales desde el punto de vista emocional. Guía actividades para trabajar en clase.

- 12.- AAD. Habilidades para la vida. Fortalezas personales: GRATITUD. Propuesta 1. Propuesta 2. Propuesta 3. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Cuento «Muchas gracias». Mural colectivo de gratitud o agradecimientos. Propuesta común: logos de gratitud.
- 13.- ASPC. Detección y prevención de formas de violencia contra la mujer e igualdad de oportunidades. 25 Noviembre. Día Internacional contra la violencia de género. Cuento 1. La rebelión de las lavanderas. Cuento 2. Arturo y Clementina. Cuento 3. La Cenicienta que no quería comer perdigones. Cuento 4. El libro de los cerdos. PROPUESTAS para trabajar en tutoría. Otras propuestas. Canciones para cantar y reflexionar.
- 14.- ASPC. Inclusión y convivencia. Cine: «Los castigadores». Tema «acoso escolar». Guía didáctica y actividades para el trabajo en clase
- 15.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje y mejora de la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sesión de Pre-evaluación 1º E.S.O.

1º E.S.O. 2º Trimestre.

- 16.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje y mejora de la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sesión Post-evaluación
- 17.- ASPC. Convivencia. Dinámicas de grupo: Oca para conocernos mejor. La parábola del cuerpo: funcionamiento de grupo.
- 18.- ASPC. Construcción de una identidad ajustada. La mentira. Cuento «Lo que más duele del mundo». Cuento «La maceta vacía». Actividades para trabajarla
19. ASPC. Convivencia. Desarrollo de actitudes cooperativas, tolerantes y solidarias. Aprendemos a ser observadores en conflictos
20. AAA. Funciones ejecutivas: Powerpoint con diferentes tareas. Planificación
- 21.- AAD. Habilidades para la vida. Desarrollo de fortalezas personales: GENEROSIDAD. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Guía de trabajo.
- 22.- ASPC. Detección y prevención de formas de violencia contra la mujer. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Violencia de género. Vídeo 1 (micromachismos). Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4.
- 23.- ASPC. Desarrollo Emocional. Actividades de Resolución de conflictos y regulación emocional. Programa HAPPY. Calendario Emocional. Diario Emocional y de convivencia.
- 24.- AAD. Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables mediante el desarrollo de habilidades para la vida. Alimentación saludable. Vídeos de conductas de riesgo.
- 25.- ASPC. Inclusión y convivencia. Cine y salud II: Tema «Prevención de la violencia de género». «Brave». Guía didáctica y actividades para el trabajo en clase.
- 26.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje y mejora de la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sesión de Pre-evaluación y Post-evaluación

1º E.S.O. 3er Trimestre.

26. AAA. Funciones ejecutivas: Habilidades de planificación (se realiza on-line). Juegos de razonamiento lógico (se realiza on-line). Laberintos (atención y planificación). Atención sostenida (seguir las instrucciones). Memoria de trabajo (Juego online «Simon»)
- 27.- ASPC. Construcción de una identidad ajustada. Elabora tu presentación: «Conócete a ti mismo»
- 28.- AAD. Toma de decisiones respecto a su itinerario formativo. Cuestionario de autoconocimiento e intereses para elaborar el Consejo Orientador.

- 29.- ASPC. Desarrollo emocional.
- 30.- AAA. Funciones ejecutivas. Sesión por estaciones de juegos de mesa para desarrollar las funciones ejecutivas: Estación 1: Jungle Speed (conducta inhibitoria, atención...). Estación 2: Torre de Hanoi y Rush Hour (procesos de planificación). Estación 3: Distraction (memoria de trabajo) Estación 4: Joko (control atencional)
- 31.- AAD. Toma de decisiones respecto a su itinerario formativo. Conocimientos iniciales sobre el Sistema Educativo Español. Vídeo. Gráfico para analizar en clase.
- 32.- AAD. Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables mediante el desarrollo de habilidades para la vida. Cine y salud: Tema «Resiliencia, superación, afectividad y autoestima»: EL INOLVIDABLE SIMON BIRCH. Actividades para el trabajo en clase.
- 33.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje y mejora de la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sesión pre-evaluación y post-evaluación
- 34.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje y mejora de la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Evaluación final de la tutoría y del curso
2º E.S.O.

2º E.S.O. 1er Trimestre.

- 1.- ASPC. Construcción de una identidad ajustada. Auto-conocimiento I: Cuestionario inicial recogida de información tutoría 2º E.S.O.
- 2.- ASPC. Convivencia: participación y normas, ayudamail, buzón de convivencia y prevención del acoso escolar, tarjetas para buzón (felicito, observo, propongo)
- 3.- ASPC. Desarrollo de actitudes cooperativas, tolerantes y solidarias: Dinámicas de grupo: primer día, conocimiento y comunicación
- 4.- ASPC. Participación activa y responsable. Elección Delegado y Subdelegado de Curso
- 5.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje. Trabajamos la Agenda Escolar y el Planning de estudio
7. AAA. Funciones ejecutivas: Conducta inhibitoria. Localización rápida de datos I. Habilidades de planificación y razonamiento (se realiza on-line). Laberintos con soluciones (atención y planificación)
- 8.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje. Aprender a estudiar: guía práctica
- 9.- ASPC. Desarrollo emocional I: La tabla periódica de las emociones. Guía didáctica para el trabajo con la tabla periódica de las emociones.
- 10.- ASPC. Convivencia III: Dos idiotas: cuento para reflexionar sobre las relaciones interpersonales. Ficha de actividad.
- 11.- AAD. Habilidades para la vida. Desarrollo de fortalezas personales: Actividades para trabajar la GRATITUD. Propuesta 1. Propuesta 2. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Mural colectivo de gratitud o agradecimientos. Propuesta común: logos de gratitud.
- 12.- AAD. Habilidades para la vida. Resistencia a la presión y/o conformidad de grupo. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Vídeo 5. Vídeo 6. Cómic. Ficha de reflexión y tarjetas para practicar la respuesta a situaciones de presión de grupo.
- 13.- ASPC. Detección y prevención de formas de violencia contra la mujer e igualdad de oportunidades. Actividades para trabajar la prevención de la violencia de género. 25 Noviembre. Día Internacional. Cuento 1. La rebelión de las lavanderas. Cuento 2. Arturo y Clementina. Cuento 3. La Cenicienta que no quería comer perdicés. Cuento 4. El libro de los cerdos. PROPUESTAS para trabajar en tutoría. Otras propuestas. Canciones para cantar y reflexionar.

- 14.- ASPC. Inclusión y convivencia. Cine y salud I: «Las ventajas de ser un marginado». Tema «acoso escolar y conductas de riesgo». Guía didáctica para el trabajo en clase
- 15.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje y mejora de la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sesión Pre-evaluación 2º E.S.O.

2º E.S.O. 2º Trimestre.

- 15.- AAA. Hábitos y estrategias personales de aprendizaje y mejora de la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sesión Post-evaluación.
- 16.- AAA. Funciones ejecutivas. Simetrías (atención y percepción). Memoria de trabajo (juego on-line).
- 17.- ASPC. Desarrollo de fortalezas personales: GENEROSIDAD. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Guía de trabajo.
- 18.- ASPC. Auto-conocimiento II: Cuestionario de auto-conocimiento y auto-orientación: Inteligencias múltiples
- 19.- ASPC. Calendario Emocional. Diario Emocional y de convivencia.
- 20.- ASPC. Los dos amigos: empatía
- 21.- ASPC. Dilemas morales
- 22.- Prevención conductas riesgo: xenofobia y racismo. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Cómic contra el racismo y la intolerancia. Actividad prejuicios-estereotipos-discriminación.
- 23.- ASPC. Auto-conocimiento III: Frases incompletas
24. ASPC. Cine y salud II: Tema «Prevención de la violencia de género». «El orden de las cosas». Guía didáctica y actividades para el trabajo en clase
25. AAA. Sesión de Pre-evaluación y post-evaluación

2º E.S.O. 3er Trimestre.

- 26.- AAD. Máquina de fumar. Reflexiona sobre el tabaco.
- 27.- AAD. Mi profesión preferida
- 28.- AAD. Toma de decisiones respecto a su itinerario formativo. Sistema educativo LOMCE.
- 29.- AAD. Información materias obligatorias y optativas de 3º E.S.O. PPT Opciones académicas después de 2º E.S.O.
- 30.- AAD. Cuestionario de autoconocimiento e intereses para elaborar el Consejo Orientador.
- 31.- AAD. Cine y salud III: Tema «Resiliencia, superación, afectividad y autoestima». PATCH ADAMS. Actividades para el trabajo en clase
- 32.- AAA. Sesión de pre-evaluación y post-evaluación
- 33.- AAA. Evaluación final de la tutoría

3º E.S.O. 1er Trimestre.

- 1.- ASPC. Auto-conocimiento I: Cuestionario de recogida de información tutoría 3º E.S.O.
- 2.- ASPC. Convivencia: participación y normas, ayudamail, buzón de convivencia y prevención del acoso escolar, tarjetas para buzón (felicitó, observo, propongo)
- 3.- ASPC. Dinámicas de grupo: conocimiento y comunicación.
- 4.- ASPC. Elección Delegado y Subdelegado de Curso
- 5.- Trabajamos la Agenda Escolar y el Planning de estudio.

- 6.- AAA. Funciones ejecutivas: Localización rápida de datos I. Unir para formar palabras (control atencional). Habilidades de planificación (se realiza on-line). Test Stroop de conducta inhibitoria (se realiza on-line). Laberintos (atención y planificación).
- 7.- ASPC. Auto-conocimiento II: identidad y personalidad
- 8.- AAD. Desarrollo de fortalezas personales: Actividades para trabajar la GRATITUD. Propuesta 1. Propuesta 2. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Mural colectivo de gratitud o agradecimientos. Propuesta común: logos de gratitud.
- 9.- ASPC. Educación emocional I: Guía actividades para trabajar en clase
- 10.- AAA. Aprender a estudiar: guía práctica
- 11.- ASPC. Actividades para trabajar la prevención de la violencia de género. 25 Noviembre. Día Internacional. Cuento 1. La rebelión de las lavanderas. Cuento 2. Arturo y Clementina. Cuento 3. La Cenicienta que no quería comer perdigones. Cuento 4. El libro de los cerdos. PROPUESTAS para trabajar en tutoría. Otras propuestas. Canciones para cantar y reflexionar. Guía de la buena esposa.
- 12.- ASPC. Cine y salud I: «Wonder». Tema «acoso escolar». Guía didáctica para trabajarla en clase
- 13.- AAA. Sesión Pre-evaluación 3º E.S.O.

3º E.S.O. 2º Trimestre.

- 14.- AAA. Sesión de Post-evaluación
- 15.- AAD. Desarrollo de fortalezas personales: GENEROSIDAD. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Guía de trabajo.
- 16.- AAA. Funciones ejecutivas. Laberintos con soluciones (atención y planificación).
- 17.- ASPC. Auto-conocimiento III: Test de auto-conocimiento y personalidad
- 18.- ASPC. Mejora de habilidades de comunicación y resolución de conflictos.
- 19.- AAD. Habilidades para la vida: resiliencia. ¿Qué es?. Rap resiliencia. Corto «Navegante». Ejemplos de resiliencia I (Urko Carmona, escalador), ejemplo II (En busca de la felicidad). Actividades para trabajarla.
- 20.- AAD. Cuestionario vocacional y de intereses
21. ASPC. Cine y salud II: Tema «Prevención violencia de género». «No estás sola, Sara». Guía didáctica y actividades para reflexionar.
22. AAA. Sesión de Pre-evaluación

3º E.S.O. 3º Trimestre.

- 23.- AAD. Información de itinerarios formativos en 4º de E.S.O. y materias optativas: Enseñanzas Académicas – Enseñanzas Aplicadas PPT de opciones académicas después de terminar 3º E.S.O.
- 24.- ASPC. Dinámica de grupo. La caja de las sorpresas.
- 25.- AAD. Información de opciones académicas tras cursar 4º E.S.O. ¿Qué es el Bachillerato? ¿Qué es la F. P.?
- 26.- ASPC. ¿Qué es el amor? Relaciones sanas.
- 27.- AAD. Cuestionario de autoconocimiento e intereses para elaborar el Consejo Orientador.
- 28.- AAD. Cine y salud III: Tema «Resiliencia, superación, afectividad y autoestima». INTOCABLE. Guía didáctica y actividades para el trabajo en clase
- 29.- AAA. Reflexionamos sobre la tercera evaluación

30.- AAA. Evaluación final de la tutoría y el curso

4º E.S.O. 1er Trimestre.

- 1.- ASPC. Auto-conocimiento I: Cuestionario de recogida de información tutoría 4º E.S.O.
- 2.- ASPC. Dinámicas de grupo: conocimiento
- 3.- ASPC. Convivencia I: participación y normas, ayudamail, buzón de convivencia y prevención del acoso escolar, tarjetas para buzón (felicito, observo, propongo)
- 4.- ASPC. Elección Delegado y Subdelegado de Curso
- 5.- ASPC. Convivencia II: Explicación del programa de TEI (tutoría entre iguales) al alumnado. Sesión inicial de sensibilización
- 6.- AAA: Funciones ejecutivas: Explicación a los alumnos/ as. Actividad Conducta inhibitoria. Juego velocidad de procesamiento EUREKA. Localización rápida de datos (control atencional y velocidad de procesamiento)
- 7.- AAA: Aprender a estudiar. Cuestionario de técnicas de estudio.
- 8.- ASPC. Convivencia III: Actividades para el primer encuentro/ presentación del programa TEI. Tarjetas y pistas del juego ¿Quién es quién? Guía de conversación para el conocimiento entre los alumnos/ as
- 9.- AAD. Desarrollo de fortalezas personales: Actividades para trabajar la GRATITUD. Propuesta 1. Propuesta 2. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Mural colectivo de gratitud o agradecimientos. Propuesta común: logos de gratitud.
- 10.- ASPC. Actividades para trabajar la prevención de la violencia de género. 25 Noviembre. Día Internacional. Cuento 1. La rebelión de las lavanderas. Cuento 2. Arturo y Clementina. Cuento 3. La Cenicienta que no quería comer perdicés. Cuento 4. El libro de los cerdos. PROPUESTAS para trabajar en tutoría. Otras propuestas. Canciones para cantar y reflexionar. Guía de la buena esposa.
- 11.- ASPC. Cine y salud I: «Bullying». Tema «acoso escolar». Guía didáctica para trabajar la película en clase
- 12.- AAA. Sesión Pre-evaluación 4º E.S.O.

4º E.S.O. 2º Trimestre.

- 13.- AAA. Sesión Post-evaluación
14. AAD. Desarrollo de fortalezas personales: GENEROSIDAD. Vídeo 1. Vídeo 2. Vídeo 3. Vídeo 4. Guía de trabajo.
- 15.- AAD. Cuestionario de intereses para la orientación académica y profesional
- 16.- ASPC. Valores humanos y sociales. Vídeo «El mejor discurso de la historia».
- 17.- ASPC. Identidad y orientación sexual.
- 18.- AAA: Funciones ejecutivas. Localización rápida de datos. Tarea de habilidades de planificación.
- 19.- AAD. Información académica y profesional sobre opciones al terminar 4º E.S.O. Bachillerato. Ciclos Formativos F. P. Grado Medio.
- 20.- ASPC. Cine y salud II: Tema «Prevención de la violencia de género». «Te doy mis ojos». Guía didáctica y actividades para el trabajo en clase.
- 21.- AAA. Sesión de Pre-evaluación

4º E.S.O. 3er Trimestre.

- 22.- AAD. Orientación académica y profesional: Matriz de decisiones
- 23.- AAD. Vídeo motivacional para tomar decisiones y opciones de vida.
- 24.- AAD. PPT opciones académicas al terminar 4º E.S.O. (Bachillerato). PPT opciones académicas al terminar 4º E.S.O. (Formación Profesional)
- 25.- AAD. Cuestionario de autoconocimiento e intereses para elaborar el Consejo Orientador.
- 26.- AAD. Orientación entre iguales: Charlas de ex-alumnado
- 27.- AAD. Cine y salud III: Tema «Resiliencia, superación y autoestima». BAJO LA MISMA ESTRELLA. Guía didáctica y actividades para el trabajo en clase.
- 28.- AAA. Evaluación final de la tutoría

La propuesta anual de actividades (y otros recursos complementarios para la labor tutorial) pueden consultarse para los cuatro cursos de E.S.O. en la web del centro: <http://iescincaalcanadre.catedu.es/departamento/orientacion/plan-de-accion-tutorial/>.

Igualmente se pueden consultar algunos pequeños proyectos que se ha realizado con el alumnado desde tutoría en el centro:

- <https://blogsdemateriasies.wixsite.com/proyectoemocionante>
- <http://iescincaalcanadre.catedu.es/emocionados-libro-elaborado-por-el-alumnado-de-1o-de-e-s-o/>

Actuaciones para atender individualmente al alumnado que lo precise.

- Colaboración y asesoramiento al profesorado en la detección de aquellos casos de alumnado o familias que precisen una atención específica por parte del Departamento de Orientación.
- Atención individual del alumnado que lo precise.
- Co-tutorización del alumnado inmigrante de nueva incorporación por parte de la tutora de acogida.
- Reuniones de equipo docente específicas para alumnado ACNEAE de cara a concretar de la mejor manera posible y coordinar, las actuaciones educativas que precisan para poder llevar a cabo una inclusión real en todos los ámbitos.
- Plan de Acogida del centro (ver en documento aparte)

Actuaciones para favorecer un mayor seguimiento de todo el alumnado por parte de los/as tutores/as.

- Asesoramiento a los tutores/as en la hora semanal de coordinación. Información de cualquier aspecto de interés en relación a seguimientos de Servicios de Salud, Servicios Sociales u otros.
- Información a principio de curso a los tutores/ as del departamento de orientación y jefatura de Estudios sobre alumnado y familias.
- Creación de la carpeta de tutoría con información sobre los antecedentes escolares y la situación personal o familiar de cada alumno, a través de informes anteriores, expediente personal, tutores de cursos pasados, cuestionarios de inicio de curso, entrevistas... y donde se recogen las actuaciones que se llevan a cabo con él/ella.

Actuaciones encaminadas a establecer canales de comunicación entre la familia y el instituto

- Asesoramiento a los tutores/as acerca de técnicas y estrategias para la atención a las familias: recogida de datos, entrevistas...
- Intervención directa con familias en los casos que se considere necesario, siempre en coordinación con la Jefatura de Estudios y el tutor/a correspondiente.
- Colaboración con los padres en relación con el trabajo personal de sus hijos: organización y seguimiento del tiempo de estudio en casa y también del tiempo libre y de descanso.
- Participación en la reunión de presentación de principio de curso, junto con los tutores/as y el equipo directivo.
- Charlas sobre diferentes temas educativos de interés
- Presentación y explicación del funcionamiento de la página web del centro.
- Establecimiento de canales de comunicación personales con las familias por parte del tutor/ a y, en su caso, del orientador. Definición de periodicidad, horarios de tutoría, modelos de recogida de información del profesorado para realizar las tutorías durante el curso, información que suele darse...
- Atención y comunicación anticipada a ACNEAES y sus familias recibiendoles antes del inicio de curso para ir canalizando necesidades y organizando medidas educativas en el centro y colaboración con la familia en casa.
- Comunicación muy específica y personalizada a las familias del alumnado ACNEAE respecto a su proceso de evaluación, priorizando los informes cualitativos donde se plasmen los progresos del alumno/ a desde su punto de partida y se destaquen sus fortalezas personales y aspectos más esenciales a mejorar con la colaboración de la familia en casa.
- Presentación a las familias de diferentes folletos sobre temas educativos de interés: "Educar y convivir con adolescentes", "apoyo a sus hijos/ as en el estudio desde casa", "cómo llevar el paso de primaria a secundaria", "buenas prácticas con el uso del móvil", "cómo contribuir desde casa a prevenir el acoso escolar", etc.

Actuaciones para potenciar el desarrollo personal de todo el alumnado, como proceso continuo que pretende servir de ayuda para su crecimiento integral.

- Organización de actividades sobre educación para la salud (frecuentemente con el apoyo de instituciones como la Cruz Roja, Amaltea, Guardia Civil...): alimentación, drogas, salud sexual, riesgos de internet...
- Organización de actividades sobre prevención de conductas violentas (frecuentemente con el apoyo de instituciones como la Cruz Roja, Amaltea, Centro de Prevención de Comunitario de Monzón, Psicólogo/ a de Cáritas Diocesana Barbastro-Monzón, Centro de Solidaridad de Huesca, Comarca del Cinca medio a través de su psicólogo/ a, Guardia Civil, CAREI...): racismo y xenofobia, interculturalidad, bullying y ciberbullying, violencia de género y discriminación por razón de identidad y/ o orientación sexual.

- Organización de actividades para trabajar valores personales y sociales de gran interés en la sociedad actual (resiliencia, solidaridad, procrastinación...). Por ejemplo, a través de la Asociación "Izas, a princesa guisante".
- Convivencias en las que participan los alumnos/ as, organizadas por el centro, con la colaboración del AMYPA...
- Entrevistas y/ o reuniones de asesoramiento individuales a cualquier alumno/ a que lo necesite sobre cualquier tema de desarrollo personal o social.
- Especial hincapié, tanto desde las actividades de tutoría como en todo el proceso educativo del que formamos parte todo el profesorado y en la relación con todos los miembros de la comunidad educativa, en el desarrollo de las competencias socioemocionales. Seguiremos la Resolución de 21 de noviembre de 2017, del Director General de Innovación, Equidad y Participación, por la que se facilitan orientaciones para el desarrollo de la competencia socioemocional del alumnado de los centros públicos y privados concertados de la Comunidad Autónoma de Aragón. Una concreción para este año es el Programa de Inteligencia Emocional que impartirá la psicóloga de los Servicios Sociales de la Comarca del Cinca Medio a través de una sesión mensual en los grupos de 1º o 3º de E.S.O. y abordando la práctica totalidad de las competencias que se recogen en dicha Resolución:
 - (i) La competencia en conciencia emocional: emociones positivas y negativas, reconocimiento propia y en los demás.
 - (ii) La competencia en regulación emocional: efectos nocivos de las emociones negativas, construcción de las positivas, tolerancia ala frustración, resiliencia, control del estrés...
 - (iii) La competencia en autonomía emocional: pensamiento positivo, confianza en sí mismo, auto-motivación y autoestima.
 - (iv) La competencia en habilidades socioemocionales: escucha activa, asertividad, resolución de conflictos, trabajo en equipo, empatía.
 - (v) La competencia en habilidades para la vida y el bienestar personal: pensamiento crítico y creativo y toma de decisiones.

2.6.3. Recursos humanos y materiales.

- Personal de las entidades antes citadas
- Los propios alumnos/ as participando y canalizando sus intereses, iniciativas y propuestas,
- Libros, fichas y webs de dinámicas de grupo.
- Monografías.
- Manuales de tutoría.
- Material de Internet.
- Folletos informativos, órdago.
- Vídeos y cortometrajes (ver en la web, apartado de P.A.T. los recursos y fichas para el deabte y reflexión)
- Enlaces y artículos con materiales del blog de orientación.
<http://orientaesoymas.blogspot.com.es/>

- Materiales de elaboración propia para las sesiones de tutoría: comunicación, habilidades sociales...
- Cuantos otros resulten apropiados para la puesta en práctica de las actuaciones.
- Documentos que prepara el Dpto. de Orientación: guión reuniones padres, guión junta evaluación, orientaciones para realizar la asamblea de clase, hoja de recogida de información para la evaluación continua, hojas de control de conducta, compromisos educativos, cuestionario de intereses, hojas de reflexión sobre la conducta... (Ver ANEXOS)

2.6.4. Evaluación y seguimiento.

El P.A.T. se perfila como el marco en el que se especifican los criterios de organización y las líneas prioritarias de funcionamiento de la tutoría en el Centro. Por ello desde el Departamento de Orientación se elaborará una propuesta, teniendo en cuenta la evaluación realizada el pasado curso y las aportaciones de los tutores/as, que presentará al claustro para su discusión y aprobación.

Las propuestas que quedarán recogidas durante el curso en las reuniones de jefatura de estudios y con tutores, serán la base para discutir las modificaciones en el claustro de final de curso.

En el art. 1.4. de la ORDEN de 18 de mayo de 2015, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón, indica que:

- Se celebrarán al menos cuatro sesiones de evaluación, siendo una de ellas la inicial, presididas por el profesor tutor de cada grupo, coincidiendo tres con cada uno de los trimestres del curso. En la sesión de evaluación correspondiente al último trimestre se anotarán las calificaciones de curso que correspondan a cada alumno. Esta sesión de evaluación se realizará al término de las actividades lectivas en el mes de junio.
- No obstante lo establecido anteriormente, podrán realizarse las sesiones conjuntas del profesor tutor con los profesores del grupo de alumnos que el Jefe de Estudios y los profesores tutores consideren necesarias y todas aquellas que estén recogidas en el Plan de Acción Tutorial (PAT).
- Todos los profesores, tienen la obligación de atender a los padres, cuando éstos soliciten información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos en las materias, ámbitos o módulos que impartan. Para ello, dispondrán en su horario complementario de un periodo destinado a esa atención.

De forma general se establece la necesidad de entrevistarse con la familia al menos una vez durante el primer trimestre para un primer contacto y establecer los puntos de interés para el curso. Después se realizarán en función de las necesidades y demandas. Es muy importante dado el contexto y características del centro, mantener un acercamiento constante con las familias para un mejor seguimiento de los alumnos/ as y una mayor incidencia en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DE ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL.

- Actividades complementarias y extraescolares que impliquen a todo el centro en función de su relación con los objetivos de la orientación y acción tutorial.
- Programa de Talleres de Educación Para la Salud y Educación para la prevención de conductas de riesgo de la Cruz Roja: alimentación saludable y conductas de riesgo, salud sexual, bullying y cyberbullying, violencia de género, adicción a los juegos y videojuegos...
- Talleres Psicoemocionales Preventivos de hábitos saludables del Centro de Solidaridad de Huesca (destinado a alumnado de ESO y familias): presión de grupo, autoestima, resolución de conflictos...
- Charlas del Plan Director Guardia Civil para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y sus entornos (destinado a alumnado de ESO y familias): drogadicción, riesgos de internet, acoso escolar...
- Charlas de orientación académica y profesional impartidas por ex - alumnado del centro: bachillerato y ciclos formativos de grado medio.
- Charlas de orientación académica y profesional impartidas por I.E.S. que imparten bachillerato y/ o Ciclos Formativos de Formación Profesional (Monzón, Binéfar...)
- Charlas de orientación académica y profesional a familias de alumnado de 2º, 3º y 4º de E.S.O. por parte del Orientador y tutores/ as del centro.
- Talleres de prevención de adicciones para familias a cargo de psicólogos/ as de Cáritas Barbastro – Monzón.
- Programa de Inteligencia Emocional a través de la Comarca del Cinca Medio, a cargo de la psicóloga de Servicios Sociales. Una sesión mensual para 1º, 2º y 3º de E.S.O.
- Una charla/ taller de prevención para alumnado y/ o familias en relación al desarrollo de habilidades de comprensión y afrontamiento emocional de las situaciones de enfermedad por cáncer.
- Cuantas otras puedan surgir a lo largo del curso y sean coherentes con los objetivos previstos, contando siempre con la opinión del profesorado afectado y con el Departamento de actividades complementarias y extraescolares (por ejemplo salidas al entorno inmediato para conocer los recursos de la zona y/ o favorecer la orientación académica y profesional, talleres de prevención...)

3.- LEGISLACIÓN APLICABLE

3.1. GENERAL

- ❖ **Ley Orgánica 2/ 2006, de 3 de mayo**, de Educación, **modificada parcialmente por la Ley Orgánica 8/ 2013, de 9 de Diciembre**, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- ❖ **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- ❖ **Orden ECD/489/2016, de 26 de Mayo**, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

- ❖ **ORDEN de 18 de mayo de 2015**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ❖ **ORDEN ECD/779/2016, de 11 de julio**, por la que se modifica el anexo de la Orden de 18 de mayo de 2015, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ❖ **ORDEN ECD/624/2018, de 11 de abril**, sobre la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón.

3.2. ESPECÍFICA DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- ❖ Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ❖ Orden ECD/1003/2018, de 7 de junio, por la que se determinan las actuaciones que contribuyen a promocionar la convivencia, igualdad y la lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas.
- ❖ Orden ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ❖ Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva.
- ❖ Resolución de 21 de noviembre de 2017, del Director General de Innovación, Equidad y Participación, por la que se facilitan orientaciones para el desarrollo de la competencia socioemocional del alumnado de los centros públicos y privados concertados de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ❖ Resolución de 20 de octubre de 2016, del Director General de Innovación, Equidad y Participación, por la que se facilitan orientaciones para la actuación con el alumnado transexual en los centros públicos y privados concertados.
- ❖ Resolución de 27 de Junio de 2016, de la Dirección General de Planificación y Formación Profesional por la que se dispone la organización de los Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento para su aplicación en los centros de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ❖ Resolución de 24 de junio de 2016, del Director General de Innovación, Equidad y participación, por la que se establecen las condiciones de autorización y de organización del Programa de Aprendizaje Inclusivo en el primer curso de la Educación Secundaria Obligatoria.

3.3. FORMACIÓN PROFESIONAL

- ❖ Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo.
- ❖ Orden ECD/946/2016, de 4 de agosto, por la que se regulan los Programas de Cualificación inicial de Formación Profesional, dirigidos a personas sin cualificación profesional o necesidades educativas especiales en la Comunidad Autónoma de Aragón

- ❖ Real Decreto 774/2015, de 28 de agosto, por el que se establecen seis Títulos de Formación Profesional Básica del catálogo de Títulos de las enseñanzas de Formación Profesional. (BOE 29/08/2015)
- ❖ Real Decreto 356/2014, de 16 de mayo, por el que se establecen siete títulos de Formación Profesional Básica del catálogo de títulos de las enseñanzas de Formación Profesional
- ❖ Real Decreto 127/2014, de 28 de febrero, por el que se regulan aspectos específicos de la Formación Profesional Básica de las enseñanzas de formación profesional del sistema educativo, se aprueban catorce títulos profesionales básicos, se fijan sus currículos básicos y se modifica el Real Decreto 1850/2009, de 4 de diciembre, sobre expedición de títulos académicos y profesionales correspondientes a las enseñanzas establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- ❖ Orden ECD/701/2016, de 30 de junio, por la que se regulan los Ciclos formativos de Formación Profesional Básica en la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ❖ INSTRUCCIÓN de 22 de enero de 2015, del Director General de Ordenación Académica sobre diversos temas relacionados con la Formación Profesional Básica

4.- ANEXOS DE APOYO A LA ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL.

La mayoría de ellos están colgados en la web del centro, en el menú del departamento de orientación en sus distintas secciones. Se recogen aquí algunos de los más significativos.

4.1. Hoja de entrevista del tutor/ a con las familias

Alumno/ a: **Nivel y grupo:** **Año:** 2019/ 20

Tutor/ a: **Tlfnos. Familia:**

Nombre padre:..... **Nombre madre:**.....

Carácter: Petición tutor/ a Petición familia

Vía: Presencialmente Telefónicamente

Motivo de la reunión: Seguimiento Dificultades de aprendizaje Problemas de conducta Problemas de convivencia Problemas de estudio Problemas emocionales Información sobre evaluación final Información sobre evaluación trimestral Otros motivos.....

Asistentes: Padre del alumno/ a Madre del alumno/ a Tutor/ a legal del alumno/ a

Orientador Otros.....

Asuntos tratados

Acuerdos tomados

En a dede 201...

4.2. Hoja de recogida de información sobre el proceso educativo y el progreso en las diferentes materias para comunicar a las familias por parte del tutor/a.

Alumno/ a: **Nivel y grupo:**
Año: 2020/ 21
Tutor/ a: Presencial Telefónica Mail Videoconferencia
Asistentes: **Fecha:**

Observaciones del profesorado

| Materia y profesor/ a que la imparte | Observaciones del profesorado (el tutor, previamente, recoge una breve información de cada profesor sobre la evolución del alumno/ a en cada área, aspectos dificultosos, potencialidades, notas, trabajos, actitud, propuestas para casa...) | Acuerdos tomados |
|---|---|-------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Observaciones de la familia

| |
|--|
| |
|--|

Acuerdos generales de tutoría

| |
|--|
| |
|--|

Tutor/ a

Padre/tutor legal

Fdo.

Fdo.

4.3. Guión para la primera reunión o entrevista individual con familias y posteriores.

- A. **Presentación**, crear un buen clima. Objetivo de la entrevista. Sentarse al lado. Transmitir expectativas positivas acerca del proceso educativo, la disposición del tutor/ a...
- B. Comentar **aspectos positivos** que se han observado respecto a su hijo/ a en las primeras semanas de instituto.
- C. **Tranquilizar a la familia en relación a la coyuntura actual**
- D. **Reforzar/ valorar los esfuerzos de la familia** durante el período de confinamiento y agradecerles su colaboración.
- E. **Empatizar con aquellas familias** que no hayan podido ayudar a sus hijos/ as durante el período de confinamiento.
- F. **Solicitar colaboración a la familia** para llevar a cabo todas las normas y protocolos de higiene, salud y seguridad que tenemos que poner en marcha y sobre la responsabilidad individual y colectiva que supone.
- G. **Destacar aspectos positivos**, de mejora, crecimiento personal y aprendizaje, que hayan podido traer consigo las circunstancias vividas durante el **curso pasado**: mayor autonomía, mayor individualización, actualización en el manejo de las TIC, comunicación más fluida y constante, etc.
- H. Comentar algunos **aspectos a mejorar** que se han detectado y concretar el modo en que puede colaborar la familia, asumiendo algunos compromisos.
- I. **Cuestiones a la familia:**
- Aspectos médicos a tener en cuenta
 - Aspectos de su personalidad a tener en cuenta
 - Intereses del alumno/ a, actividades de ocio...
 - Cualidades positivas del alumno/ a
 - Información sobre cómo fue el curso pasado
 - Temas personales, médicos, familiares... que puedan afectar a su rendimiento.
 - Relación con su hijo/ a a nivel personal y a nivel de colaboración y supervisión del estudio.
- J. En su caso, recordar las **materias pendientes** y el trabajo de recuperación, estableciendo si es preciso un calendario de supervisión conjunta de modo que se implique la familia en revisarlo.
- K. **Recordar que la tutoría hace un seguimiento semanal** de los alumnos/ as y cuando se detectan grandes dificultades se propone el establecimiento de medidas (apoyos...)
- L. **Establecer el canal de comunicación** y/ o la mayor o menor necesidad de periodicidad en función del caso (teléfono, mail, agenda, reuniones presenciales...)
- M. **Hablar del uso de la agenda y las recomendaciones** según lo trabajado en tutoría
- N. **Recordar a las familias que pueden llamar cuando quieran** para solicitar información sobre la evolución de sus hijos/ as, comentar cualquier inquietud... Animarles a ello.
- O. Recordar algunos **hábitos básicos de estudio**: planificar los momentos (planning estudio), establecer un lugar adecuado, hábito de agenda ("más vale un lápiz corto que una memoria larga"), dejar las materias complicadas para la mitad (al



- comienzo de dificultad media y al final agradables), dejar solucionados todos los temas personales antes de iniciar el estudio, móvil fuera de servicio durante las horas de estudio, realizar descansos de 5-10 minutos (andar, escuchar música relajante, leer... y no TV, ordenador... o algo que pueda interferir), procurar realizar un estudio activo y elaborado (leer, subrayar, esquematizar, dibujar, resumir, conversar, decir en voz alta, crear... que es el que permite un mejor recuerdo), etc.
- P. Recordar la **importancia que se le da al proceso de enseñanza-aprendizaje**, solicitando a las familias que insistan en casa al transmitirles la importancia de estar activo en clase, participar, escuchar, trabajar... y no dejar todo a expensas de exámenes. Recordar que los repasos son una alternativa de apoyo más pero que no pueden significar en ningún caso, que alumno/ a se desentienda durante el desarrollo de las clases.
- Q. **Comentarios sobre proceso de enseñanza-aprendizaje** en las diferentes **materias y rendimiento académico** (sobre la evaluación inicial y/ o sobre el desarrollo del trimestre, en función de la fecha de reunión)
- R. **Presentación web del centro.** <http://iescincaalcanadre.catedu.es/> Comentar que tienen allí documentos varios (justificantes de faltas asistencia...), que pueden mirar las programaciones de los departamentos, los programas del centro, el calendario de exámenes de los alumnos/ as, etc.
- S. **Registrar acuerdos tomados** (supervisión, ayuda, reuniones...)
- T. **En posteriores entrevistas** hablar siempre bien y en positivo del alumno/ a destacando sus fortalezas y/ o mejoras, comunicar los errores y aspectos a mejorar y la colaboración que se solicita de la familia, ofrecer alternativas y propuestas de mejora/ solución ante los problemas y evaluarlas junto con la familia, implicar al alumno/ a en los aspectos a mejorar o solucionar, mostrar auténtico interés y comprensión por el alumno/ a y sus circunstancias, mostrar a la vez firmeza con las actuaciones que deben seguirse, etc.
- U. **Presentación y explicación de la plataforma de enseñanza online GSUITE** y el modo de funcionamiento.
- V. **Ofrecimiento del departamento de orientación** para cualquier tipo de orientación educativa y/ o familiar que se necesite, incluyendo preocupaciones o situaciones emocionales difíciles a raíz de la coyuntura actual.
- W. **En general**, es fundamental crear un **RAPPORT adecuado**, tender puentes, escuchar, parafrasear o preguntar mostrando interés, enviar señales de que comprendemos y sabemos ponernos en su punto de vista, lograr que la familia se convierta en aliada nuestra, etc.

4.4. Orientaciones para el desarrollo de la Junta de Evaluación para tutores/ as.

Debe procurar ser una intervención ágil, centrada en aspectos concretos y prácticos, abierta a completar información con los datos y valoraciones de todo el profesorado y preocupada por plantear propuestas de mejora y tomar decisiones justificadamente.



✓ **Valoración general del grupo (posibles aspectos a tratar):**

- Situación de partida del grupo, características, composición, repetidores/ as, ACNEAEs, número de alumnado, ...
- Clima de trabajo, actitud, hábitos, interés, participación, atención...
- Relaciones profesores-alumnos/ as
- Convivencia entre alumnos/ as, relaciones inter-grupales
- Conductas problemáticas, incidentes...
- Aspectos positivos
- Habilidades sociales: escucha activa, pedir el turno de palabra...
- Necesidades y propuestas de mejora colectivas

✓ **Valoraciones individuales aportadas por el profesorado de las distintas materias:**

- Nivel curricular y académico de partida
- Materias pendientes
- Dificultades detectadas
- Regulación conductual
- Fortalezas e intereses sobre los que apoyarnos
- Participación y hábito de trabajo
- Atención y motivación
- Información psicopedagógica relevante

✓ **Valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica docente.**

- Dificultades para la práctica docente
- Distribución/ agrupamientos idóneos
- Metodología y estrategias didácticas idóneas
- Métodos e instrumentos de evaluación idóneos
- Recursos didácticos y materiales curriculares idóneos
- Organización de espacios y tiempos.
- Coordinación docente.

✓ **Propuestas de mejora y toma de decisiones.**

- Apoyos y refuerzos propuestos al detectar dificultades de aprendizaje que ponen en riesgo el progreso del alumno/ a
- Medidas de intervención educativa generales
- Información a las familias
- Coordinación docente
- Otras...

4.5. Modelo de estudio/ trabajo en casa para alumnado con dificultades de autonomía.

Se trata de un **procedimiento para mejorar la autonomía de alumnado** que suele mostrar rechazo al trabajo/ estudio y/ o problemas de dependencia e iniciativa para realizar cualquier tipo de tarea escolar en casa. Al comienzo, debido a esta situación, es imprescindible el apoyo y modelado de la familia para ir dotando de herramientas al alumno/ a y posibilitando que vaya adquiriendo sentimientos de capacidad a la hora de afrontar el estudio, organizarlo y llevarlo a cabo. A continuación vamos a detallar los **pasos** que sería conveniente llevar a cabo:



1º) CONDICIONES PREVIAS: Asegurarse de que dispone de un espacio de trabajo cómodo, con luz, despejado, sin presencia de distractores como TV, móvil... Asimismo asegurarse de que el alumno/ a ha descansado lo suficiente por la noche y/ o a mediodía. También es recomendable haber realizado algún tipo de actividad física ya que está demostrado que estimula la atención...

2º) PRIMEROS 5 minutos: Presentes un familiar y el alumno/ a. Se monitoriza/ ayuda para que el alumno/ a vaya aprendiendo a verbalizar qué tareas tiene que hacer (mirando agenda), qué materiales va a necesitar, qué orden va a seguir¹...). En caso de que se olvide de algún material que necesita, no sea capaz de ordenarse las tareas... le aconsejaremos para que vaya aprendiendo a organizarse. Finalmente se pactan con el familiar el número de veces que el alumno/ a podrá solicitar ayuda al familiar. Al comienzo pueden ser bastantes (4-5, dependiendo del tiempo de trabajo) y luego ir reduciendo. Lo que hay que evitar de todas las maneras si se quiere evitar la dependencia del alumno/ a es permanecer sentado al lado del mismo el tiempo completo. Hay que ir dejando espacios de autonomía e ir supervisando poco a poco cuando nos pidan ayuda. Conforme va aprendiendo se le deja que lo vaya haciendo solo y se le corrige positivamente en su caso.

3º) PARTE CENTRAL del estudio/ trabajo: El alumno/ a comienza el trabajo solo. Cuando encuentra una dificultad que no le permite avanzar (al principio pueden ser muchas) solicita ayuda al familiar. Es importante que vaya aprendiendo a diferenciar cuando necesita ayuda realmente y cuando no. Por eso cuando la pida analizaremos con él si era tan necesario o tenía recursos propios para continuar y dejar la petición de ayuda para otras circunstancias más dificultosas. Cada vez que el familiar se acerca a intentar resolver una duda, se refuerza positivamente al alumno/ a (¡Venga, que lo estás haciendo bien!). En caso de que la duda no se sepa solucionar, se anotará para trasladarla al profesor/ a.

4º) ÚLTIMOS 5 minutos: Presentes un familiar y el alumno/ a. Al igual que al comienzo, se escucha al alumno/ a cómo va relatando las actividades que ha hecho en el orden realizado, cómo las ha hecho, qué estrategias ha usado, qué dificultades ha tenido, por qué ha pedido ayuda, qué cosas quedarían pendientes porque no se logran resolver las dudas (apuntar para consultar al profesor/ a), etc. Es el momento de reforzar por parte de la familia el proceso seguido.



¹ Los expertos, siguiendo criterios de motivación-atención, recomiendan comenzar por las tareas que no son ni las más fáciles ni las más difíciles, ni las que más gustan ni las que menos. Después continuar por las más difíciles o costosas para el alumno/ a y finalmente concluir con las actividades más fáciles y/ o que más le gustan o mejor se le dan al alumno/ a.

4.6. Acta de tutoría para preparar la intervención en la Junta de Delegados.

GRUPO: _____ de E.S.O. **Fecha:** _____ **Tutor/ a:** _____

Valoraciones sobre la convivencia

| |
|--|
| |
|--|

Valoraciones sobre temas académicos

| |
|--|
| |
|--|

Otras valoraciones

| |
|--|
| |
|--|

Propuestas razonadas

| |
|--|
| |
|--|

Firma de todos los miembros del grupo:

Delegado/a

Subdelegado/a

Resto de alumnos/ as

4.7. Compromiso educativo compartido general²

El alumno de ____ de E.S.O. _____, la madre/
padre del alumno _____, el tutor/ a
_____/o, el/ la profesor/ a _____
reunidos el día ____ de _____ de _____ en el I.E.S. Cinca-
Alcanadre, acuerdan los siguientes compromisos:



El **alumno/ a**, SE COMPROMETE a:

En caso de no cumplir el compromiso, se compromete a aceptar su responsabilidad y asumir las consecuencias pactadas que consisten en:

El **tutor/ a** y/ o profesor/ a, se COMPROMETE a:

En caso de no cumplir el compromiso,

Por otro lado, sus **padres**, SE COMPROMETEN a:

En caso de no cumplir el compromiso, se comprometen a

La comunicación y coordinación con la familia, para supervisar el grado de cumplimiento de los compromisos adoptados y valorar las propuestas de mejora, se realizará en las siguientes fechas y de las siguientes formas:

Para rubricar el compromiso abajo firman:

Madre/ Padre

Hijo/Alumno

Tutor/a y/ o Profesor/a

² Art. 5. LOMCE. "Los centros promoverán compromisos educativos entre las familias o tutores legales y el propio centro en los que se consignan las actividades que padres, profesores y alumnos se comprometen a desarrollar para mejorar el rendimiento académico del alumnado"

4.8. Orientaciones y esquema para desarrollar la asamblea de clase en la tutoría:

El objetivo fundamental es educar a los alumnos/ as en la responsabilidad, la autonomía y la iniciativa. Para ello es indispensable que todos /as ellos experimenten diferentes responsabilidades como las que se derivan de una asamblea. Desarrolla, entre otros, el objetivo de la Etapa de E.S.O. "g)", que habla sobre "Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades". A partir de ahí desarrollamos competencias cívicas y sociales, lingüísticas, etc. muy valiosas ya que se desarrollan en el contexto real de lo que está viviendo el alumnado día a día.

Una asamblea es uno de los instrumentos más efectivos que el tutor/ a puede emplear para desarrollar en las alumnas y los alumnos la capacidad de autocontrol en lo que se refiere al grupo clase. Permite a los alumnos y alumnas solucionar por ellos mismos los problemas de convivencia que surgen e ir desarrollando paulatinamente hábitos de participación adecuados dentro del I.E.S. Es uno de los recursos de empoderamiento que podemos disponer para que los alumnos/ as sientan realmente protagonismo y lleven las riendas de su proceso.

A medida que la asamblea va incrementando su capacidad de decisión y de madurez, el papel del profesor/ a va desapareciendo y lo ideal sería que interviniera solamente como árbitro en decisiones difíciles para el grupo, pero sin imposiciones permitiendo al alumnado que fueran madurando y asumiendo los errores a los que a veces la toma de decisiones conlleva.

Sin embargo hay que decir que no es fácil la tarea porque el desarrollo de hábitos participativos adecuados es un proceso lento, pero que conduce a un alto porcentaje de éxito.

Es muy recomendable dedicar al menos quincenalmente parte de la sesión de tutoría a la asamblea. Conscientes de que en tutoría hay cientos de temas y aspectos a tratar pero seguros de que la asamblea supone un proceso en sí tremendamente valioso, una buena forma de conjugar todo esto puede ser tratar de ir integrando los distintos temas de tutoría en el formato asamblea (técnicas de estudio, prevención de conductas violentas, educación para la salud, educación emocional, etc.). Además hay muchos de estos aspectos que en la propia naturaleza de la asamblea ya van incluidos como la resolución de conflictos, etc.

PASOS EN LA CONSTITUCIÓN DE LA ASAMBLEA

1. Establecimiento por parte del tutor/ a del concepto de asamblea y para qué sirve. Las alumnas/os pasarán con ella de ser pasivos y receptores de las decisiones, a decidir sobre todos los aspectos relacionados con el autocontrol y convivencia de la clase.
2. Cargos: pueden ser rotativos para que todos experimenten la tarea de tener que dirigir o moderar una reunión grupal y empatizar con los problemas y dificultades que pueden surgir):
 - **Moderadores:** Coordinan y dirigen la asamblea presentándola y detallando el orden del día, dan el turno de palabra, hacen callar, avisan de posibles suspensiones de la asamblea si no se guarda silencio... Pueden ser uno o dos.

- **Secretario/ a:** Apunta los asuntos tratados y acuerdos tomados. Levanta acta de la asamblea. Cada acta es fotocopiada y puesta en el tablón de clase.
- **Delegado de clase:** Recoge las propuestas de la clase a lo largo de la quincena para trasladarlas a tutor/ a que, junto con los temas que tiene que tratar, diseña el orden del día que el secretario se encargará de pasar a limpio y entregar una copia a cada alumno/ a (una cuartilla) al menos tres días antes (para que cada uno pueda pensar su intervención, propuestas...)

CÓMO FUNCIONA UNA ASAMBLEA. TAREAS

La primera tarea de una asamblea sería la elaboración de las normas de clase, es decir habría una o más asambleas con carácter legislativo. **Pasos:**

- 1.-Lectura de los apartados del RRI y la carta de derechos y deberes que hacen referencia al alumnado por grupos durante un periodo de diez a veinte minutos. Cada grupo leerá y comentará solamente dos apartados y elabora dos ejemplos.
- 2.- Un portavoz del grupo expone los dos aspectos que ha leído al resto de la clase y los ejemplos que ha elaborado.
- 3.- Los grupos elaboran normas relacionadas con los aspectos tratados y las exponen. El secretario toma nota de las propuestas, les da forma reagrupándolas y elabora un acta.
- 4.-Se votan las normas y las más votadas pasan a ser normas del grupo -clase. Para la votación se escribe la norma en la pizarra y se vota a mano alzada o si los alumnos lo desean en forma secreta. Se redondea con un círculo si es votada afirmativamente.
- 5.-Se numeran, se escriben y ponen a la vista, aceptadas por los alumnos y alumnas
- 6.-Se les pide que concreten sanciones y que éstas sean razonables (los alumnos y alumnas tienden en los primeros cursos, sobre todo a exagerar las sanciones). Una vez elaboradas las normas, existe la posibilidad de que dentro de la asamblea se forman diferentes comisiones con un o una responsable.
 - *Comisión de Ecología* (encargada de vigilar que las luces no se queden encendidas, que exista dentro de clase un recipiente para echar el papel que puede ser reciclado, vaciar este recipiente cuando esté colmado en el contenedor de papel cercano al instituto...)
 - *Comisión de limpieza* (encargada de vigilar el ambiente y orden de la clase, la no existencia de papeles, que la pizarra esté borrada después de cada clase...)
 - *Comisión de decoración:* para decorar con trabajos de los propios alumnos la clase, adornar en Navidad, cambiar los decorados....

ORDEN DE UNA ASAMBLEA

Los alumnos cambian la disposición de la clase, preferiblemente se adoptará la forma de U. Moderadores y secretario ocupan la mesa del profesor.

- **Presentación:** Los moderadores dicen: Hoy día... vamos a dar comienzo la asamblea de... de E.S.O. del IES... **Se recuerdan las normas** de la asamblea. La asamblea se desarrollará siguiendo los siguientes puntos del orden del día

- Primero **se lee el acta de la anterior** asamblea y si se está de acuerdo. Unos de los apartados fijos de la asamblea deben ser:
- **Convivencia:** problemas observados y propuesta de soluciones. Evaluación de las soluciones y propuesta de mejora o cambio.
- **Trabajo de comisiones si existen:** informe de lo realizado, problemas planteados, logros, propuestas, solicitud de ayuda...
- **Turno de críticas/ quejas/ denuncias.** Se critican aquellos aspectos negativos del aula (convivencia, orden, decoración... tareas de las diferentes comisiones) A las críticas sigue un turno de réplicas para que los "afectados se expliquen" y razonen sobre lo que ha sucedido, pero sin discutir.
- **Turno de felicitaciones.** Se felicitan aspectos positivos de la quincena y personas que han destacado en aspectos de convivencia (ayudan, colaboran...) o comisiones.
- **Turno de propuestas:** Temas libres de los que se quiera hablar durante la asamblea de este día y si no quedara tiempo en la siguiente.
- **Turno de informaciones/ comentarios/ reflexiones/ observaciones:** Puede servir para diversos temas que no tienen cabida en los otros apartados como informar sobre un cumpleaños, sobre un logro personal, comentar una reflexión personal sobre la convivencia o sobre el comportamiento..., informar de que se ha perdido algo, informar sobre problemas en una materia pidiendo ayuda...

Estos aspectos pueden irse colgando en un panel de clase en el que se colocan los carteles de cada apartado, en un buzón de clase... (*se adjuntan ANEXOS descargables en página web*)

Para intervenir los alumnos levantan la mano y los moderadores dan turnos. Cuando hay alguna propuesta concreta los moderadores piden al grupo opinión y si está de toda o casi toda la clase (siempre puede haber uno o dos alumnos/ as que adopten una postura negativista), se anota en los acuerdos. El profesor tutor para intervenir también levanta la mano y respeta el orden.

La idea central reside en estimular las propuestas y el pensamiento y reflexión del alumnado. Es hora de cambiar la cultura de la queja por la cultura de la acción, como dice José Antonio Marina. Por ello una norma de la asamblea puede ser plantear de modo obligatorio al menos dos soluciones diferentes ante una crítica o queja expuesta.

ORDEN DEL DÍA

El orden de día de cada asamblea debe estar preparado de antemano. Los temas propuestos son entregados al secretario. Además de algunos de los posibles fijos que hemos mencionado antes pueden tratarse otros variables como: evaluaciones (cuando se producen), actividades puntuales, debates sobre temas que van surgiendo o libros..., preparación de juntas de delegados, información de viajes o extraescolares, problemas de estudio, proyectos que se están desarrollando en el aula, otras iniciativas del tutor/ a (por ejemplo una actividad para mejorar la autoestima llamada "porque yo lo valgo" donde voluntariamente los alumnos/ as salen a mostrar sus habilidades o cualidades a los demás), etc.

Los problemas de convivencia semanales de clase se intentan resolver con la colaboración o mediación del delegado de clase y los moderadores de la asamblea. En caso de no lograrse, pueden llevarse como punto del orden del día.

FORMAS DE AUTOCONTROLAR LA CLASE

Tomando como base a la asamblea, la forma más común de constatar el no cumplimiento de las normas sería usar el cuaderno de control de clase.

Consistiría en un cuaderno en el que se van anotando las incidencias de las diferentes clases durante el día.

Un alumno, situado en una mesa al final de la clase y que va rotando cada día pone nombre y fecha y va anotando lo más significativo en cuanto a convivencia se produce a lo largo de un día. El cuaderno se revisa en la asamblea cada quince días y la asamblea advierte y sanciona los comportamientos negativos.

Aunque haya alumnos/ as que no anoten bien, el cuaderno tiene altas dosis de fiabilidad. Una forma alternativa al cuaderno puede ser el uso de fichas diarias que el responsable entrega al acabar el día al delegado o al profesor-tutor.

ANEXOS



4.9. Compromiso educativo compartido sobre tareas escolares: Diario de tareas.



ALUMNO/ A

CURSO



Yo _____ (ALUMNO), me comprometo a anotar los deberes en la agenda y en este documento, a realizar las tareas diariamente y a informar a mis padres y al tutor/ a del trabajo realizado.



Horario de estudio diario:



*Tener apagado el móvil mientras haces los deberes (resuelve antes de empezar tus asuntos importantes), tener un espacio de trabajo ordenado y luminoso, establecer un horario fijo de estudio **TODOS LOS DÍAS** y cumplirlo.*

REUNIÓN CON LA TUTORA: TODOS LOS VIERNES EN EL 2º RECREO. Revisaremos semanalmente los deberes realizados, trataremos posibles dificultades en determinadas materias así como otros asuntos que vayan surgiendo.



Yo _____ (PADRE/ MADRE), me comprometo a _____



Yo _____ (TUTOR/ A), me comprometo a _____



Firmas

Alumno/ a

Padre/ Madre

Tutor/ a



|  | DEBERES | TAREAS REALIZADAS. De ____ a ____ h. |
|---|---------|--------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

A rellenar por los padres: Deberes apuntados en la agenda: SI NO

OBSERVACIONES DE LOS PADRES:

Firma del padre o de la madre:

OBSERVACIONES DEL ALUMNO:

Firma del alumno:

|  | DEBERES | TAREAS REALIZADAS. De ____ a ____ h. |
|---|---------|--------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

A rellenar por los padres: Deberes apuntados en la agenda: SI NO

OBSERVACIONES DE LOS PADRES:

Firma del padre o de la madre:

OBSERVACIONES DEL ALUMNO:

Firma del alumno:

|  MIÉR | DEBERES | TAREAS REALIZADAS. De ____ a ____ h. |
|--|---------|--------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

A rellenar por los padres: Deberes apuntados en la agenda: SI NO

OBSERVACIONES DE LOS PADRES:

Firma del padre o de la madre:

OBSERVACIONES DEL ALUMNO:

Firma del alumno:

|  eljueves | DEBERES | TAREAS REALIZADAS. De ____ a ____ h. |
|--|---------|--------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

A rellenar por los padres: Deberes apuntados en la agenda: SI NO

OBSERVACIONES DE LOS PADRES:

Firma del padre o de la madre:

OBSERVACIONES DEL ALUMNO:

Firma del alumno:

|  | DEBERES | TAREAS REALIZADAS. De ____ a ____ h. |
|---|---------|--------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

A rellenar por los padres: Deberes apuntados en la agenda: SI NO

OBSERVACIONES DE LOS PADRES:

Firma del padre o de la madre:

OBSERVACIONES DEL ALUMNO:

Firma del alumno:



(VIERNES) FECHA: _____ «(A RELLENAR POR LA TUTORA)»:

RESUMEN SEGUIMIENTO SEMANAL DE LAS TAREAS:



Observaciones:



OBSERVACIONES DE LOS PADRES:

Firma del padre o de la madre:



OBSERVACIONES DEL ALUMNO/ A:

Firma del alumno:



4.10. Guión de apoyo al estudio para preparar exámenes.

EXAMEN DE: TEMAS: FECHA:.....

❖ **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS A CONSEGUIR (menos y más concretos que los anteriores)**

❖ **MATERIALES Y MODO DE ESTUDIO (si es del libro, indicar página y contenido a estudiar, diferenciar entre lo que tiene que memorizar, lo que tiene que leer, lo que tiene que comprender, lo que tiene que resumir, lo que tiene que explicar, lo que tiene que practicar...)**

Por ejemplo:

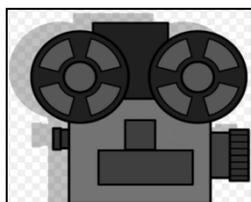
- *Libro de lengua, Tema 2, página 25, memorizar el cuadradito azul sobre comunicación.*
- *Ficha de matemáticas sobre operaciones, practicar todas y luego corregir errores con la ficha de ejercicios resueltos.*
- *Libro de Historia, Tema 2, página 32, explicar el punto 2.2. con tus palabras.*
- *Libro de Biología y Geología, Tema 1, página 15, resumir por escrito el dibujo del ciclo del agua.*

❖ **¿QUÉ DÍAS ESTUDIARÉ Y QUÉ CADA DÍA?**

Se recomienda repartir el estudio o los apartados, empezar el primer día con una lectura general, dejar el último día para repasar o practicar los ejercicios que más costaban, practicar o estudiar todos los días lo más difícil, etc. Si es largo, añadir algún día más. Mejor estudiar dos períodos de 45 minutos con un descanso en medio cada día que 2 horas de golpe.

| 4-5 días antes | 2-3 día antes | El día de antes |
|----------------|---------------|-----------------|
| | | |

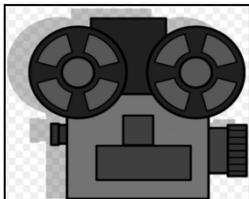
4.11. Guión para el visionado de audiovisuales de tutoría u orientación (crecimiento personal y habilidades para la vida) y su reflexión.



GUIÓN PARA LA REFLEXIÓN GRUPAL DE VÍDEOS EDUCATIVOS Y PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL «Mediante aprendizaje cooperativo, grupos de expertos»

FUNCIONAMIENTO

- 1º.- Se visiona el vídeo en grupo (3-5 personas)
- 2º.- Se nombra un moderador que da los turnos de palabra. Cada uno habla una vez sin que le interrumpen para describir (personajes, lugares, acciones...) lo que se ha visto.
- 3º.- Cada uno habla una vez sin que le interrumpen para decir un título que le pondría al vídeo, sobre qué cree que va, qué es aquello que pretende enseñarnos, etc. Después se vuelve a intervenir para expresar el acuerdo o desacuerdo con la interpretación de los compañeros/as.
- 4º.- Cada uno habla una vez sin que le interrumpen para explicar una situación de su vida personal en la que pueda aplicar el mensaje o enseñanza que quiere transmitir el vídeo.
- 5º.- Se nombra un secretario que escribe en una hoja un resumen de lo hablado: qué sale y qué pasa en el vídeo, de qué trata o sobre qué enseña y algún ejemplo donde se puede aplicar en la vida real.
- 6º.- Deben también elaborar al menos 5 preguntas sobre el vídeo relacionadas con todo lo que han hablado, para preguntar en los otros grupos.
- 7º.- Se nombra un responsable o experto de ir a presentar el vídeo a otro grupo y moderar el debate. Allí, lo visionará junto a los miembros del grupo y les realizará las 5 preguntas, dando los turnos oportunos.
- 8º.- Se realizan varias rotaciones para que todos los grupos hayan recibido un experto de otro grupo.



GUIÓN PARA LA REFLEXIÓN GRUPAL DE VÍDEOS EDUCATIVOS Y PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

«Visionado colectivo, uno a uno »

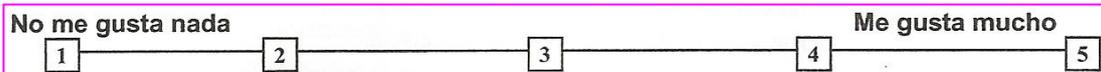
FUNCIONAMIENTO

- 1°.- Se visiona el vídeo en grupo (3-5 personas)
- 2°.- Se nombra un moderador que da los turnos de palabra. Cada uno habla una vez sin que le interrumpan para describir (personajes, lugares, acciones...) lo que se ha visto.
- 3°.- Cada uno habla una vez sin que le interrumpan para decir un título que le pondría al vídeo.
- 4°.- Cada uno habla una vez sin que le interrumpan para decir sobre qué cree que va el vídeo, qué es aquello que pretende enseñarnos, etc.
- 5°.- Después se vuelve a intervenir para expresar el acuerdo o desacuerdo con la interpretación de los compañeros/ as.
- 6°.- Cada uno habla una vez sin que le interrumpan para explicar una situación de su vida personal en la que pueda aplicar el mensaje o enseñanza que quiere transmitir el vídeo.
- 7°.- Se nombra un secretario que escribe en una hoja un resumen de lo hablado: descripción del vídeo (qué sale y qué pasa en el vídeo), un título para el vídeo, de qué trata o sobre qué enseña y algún ejemplo donde se puede aplicar en la vida real.
- 8°.- Se nombra un portavoz en cada grupo para ponerlo en común.
- 9°.- Cuando todos los grupos lo han puesto en común, se abre turno libre de participación si alguno quiere comentar algo sobre todo lo hablado.

4.12. Cuestionario de intereses



No es una prueba, solamente una medida de tu interés en algunos campos profesionales. No hay respuestas correctas, lo importante es tu sincera opinión. Encontrarás una serie de actividades o cosas por hacer, las cuales están enumeradas. Otorga a cada actividad una puntuación. Coloca en la hoja de respuestas la puntuación que asignas a cada una según la escala de 1-5. Asegúrate que coincida el número de pregunta y el de la casilla correspondiente. No hay límite de tiempo, pero trabaja con rapidez; tu primera impresión es la importante.



- 1 Montar un circuito eléctrico
- 2 Hacer reacciones químicas en un laboratorio
- 3 Trabajar en un hospital.
- 4 Ayudar a resolver los problemas que tienen las familias necesitadas
- 5 Ser escritor o escritora.
- 6 Dar clases de música.
- 7 Realizar el plano de una vivienda.
- 8 Analizar muestras para medir su grado de pureza.
- 9 Participar en programas de rehabilitación de enfermos
- 10 Preocuparme por los problemas sociales del barrio o ciudad donde vivo
- 11 Estudiar formas de vida de poblaciones prehistóricas.
- 12 Interpretar obras de teatro.
- 13 Arreglar una televisión.
- 14 Participar en un equipo de investigación científica.
- 15 Hacer un curso de socorrismo y primeros auxilios.
- 16 Atender y educar a personas con deficiencias físicas o psicológicas
- 17 Estudio de los fósiles para reconstruir formas de vida antiguas.
- 18 Modelar objetos de cerámica.
- 19 Hacer un mueble de madera.
- 20 Recoger muestras de tierra y estudiar su composición.
- 21 Ayudar en tareas sanitarias
- 22 Escribir artículos para revistas o periódicos.
- 23 Dar clases de tu idioma a extranjeros.
- 24 Tocar algún instrumento musical en una orquesta.
- 25 Diseñar el trazado de una autopista
- 26 Analizar las características del suelo para elegir el cultivo ideal.
- 27 Trabajar en una unidad de tratamiento del dolor
- 28 Estudiar los gustos de la gente para vender mejor un producto.
- 29 Traducir un libro a otro idioma

- 30 Restaurar cuadros y obras de arte antiguos.
- 31 Reparar la bici cuando se estropea
- 32 Plantear de manera práctica en el laboratorio principios o fórmulas físicas
- 33 Trabajar en una farmacia.
- 34 Trabajar en un servicio de atención al consumidor
- 35 Estudiar las características de diferentes lenguas y sus relaciones.
- 36 Trabajar en la impresión de un periódico.
- 37 Hacer mezclas de sonido en una película.
- 38 Coleccionar fósiles y minerales.
- 39 Pertenecer a un equipo de trasplantes de órganos.
- 40 Defender a una persona en un juicio
- 41 Colaborar en una revista literaria
- 42 Hacer labores de estética personal, moda y peluquería.
- 43 Montar el sistema de iluminación en un espectáculo.
- 44 Cultivar plantar estudiando su evolución y los factores que influyen en su crecimiento.
- 45 Elaborar dietas adecuadas a diferentes tipos de enfermedades.
- 46 Hacer estudios sobre la opinión de la gente ante determinados temas.
- 47 Hacer de intérprete en una conferencia.
- 48 Pintar un cuadro.
- 49 Montar y probar motores de coches.
- 50 Ir al laboratorio del instituto.
- 51 Realizar prótesis, moldes o piezas dentales.
- 52 Trabajar en una agencia de viajes.
- 53 Trabajar en una biblioteca
- 54 Diseñar moda de vestir
- 55 Diseñar una máquina a través del ordenador.
- 56 Estudiar la influencia del clima sobre la flora y fauna de un lugar
- 57 Realizar ecografías o radiografías a pacientes.
- 58 Trabajar en publicidad
- 59 Dialogar sobre las cualidades de una película, libro, obra de arte.
- 60 Dar clases de dibujo y pintura.
- 61 Arreglar un enchufe eléctrico
- 62 Obtener a través de una práctica de laboratorio la fórmula de un fenómeno físico.
- 63 Revisar y solucionar los problemas dentales de las personas
- 64 Participar en el proceso de selección de personal de una empresa.
- 65 Ordenar y clasificar documentos en un archivo.
- 66 Decorar habitaciones, casas e interiores.
- 67 Diseñar un programa de ordenador
- 68 Comprender determinados fenómenos orogénicos (terremotos, maremotos, vulcanismo...)
- 69 Curar enfermedades de los animales domésticos.
- 70 Confeccionar las nóminas de los empleados de una empresa.
- 71 Escribir cuentos, poesías, novelas.
- 72 Componer la música de una canción
- 73 Realizar objetos en vidrio

- 74 Analizar la composición química de los alimentos
- 75 Realizar sesiones de relajación, concentración mental y yoga para la rehabilitación de enfermos.
- 76 Estudiar las costumbres de diferentes pueblos.
- 77 Enseñar un idioma.
- 78 Maquillar a un artista.
- 79 Diseñar patrones para confeccionar objetos en piel
- 80 Estudiar nuevas formas de producción de energía
- 81 Asesorar a un agricultor sobre las condiciones más favorables para realizar un cultivo.
- 82 Participar en una excavación arqueológica.
- 83 Analizar las causas y consecuencias de hechos o acontecimientos históricos.
- 84 Hacer una escultura
- 85 Diseñar y elaborar lentes: gafas, prismáticos, lupas...
- 86 Trabajar en una piscifactoría
- 87 Mantener y cuidar un acuario.
- 88 Trabajar en un banco u oficina.
- 89 Asistir a conferencias.
- 90 Visitar museos de pintura o escultura.
- 91 Conocer cómo se construye un edificio
- 92 Estudiar el influjo de las corrientes marinas en la riqueza pesquera de un lugar.
- 93 Mejorar el tono físico y el rendimiento de un atleta o deportista.
- 94 Me gustaría llevar la contabilidad de una empresa.
- 95 Leer el periódico, libros...
- 96 Hacer grabaciones y montajes en vídeo.
- 97 Fabricar vehículos aeronáuticos: alas, motores, chasis de aviones
- 98 Participar en un programa de control de residuos ambientales.
- 99 Cuidar enfermos de todo tipo (curarles, asearles, darles de comer...)
- 100 Aprender recetas de cocina y cocinar
- 101 Las lenguas clásicas como el latín o el griego.
- 102 Pintar retratos de personas.
- 103 Participar en la confección industrial de prendas de vestir
- 104 Analizar una muestra de sangre
- 105 Estudiar la influencia de determinados alimentos sobre la salud de las personas.
- 106 Llevar las relaciones de una empresa con el exterior
- 107 Estudiar la cultura y costumbres de diferentes países.
- 108 Hacer el montaje de una película.
- 109 Realizar el mantenimiento de la maquinaria de una fábrica
- 110 Determinar el grupo sanguíneo de una persona
- 111 Trabajar en el desarrollo de cultivos marinos.
- 112 Estudiar la distribución de la población en un área geográfica determinada.
- 113 Hacer el guión de una obra de teatro.
- 114 Asistir a clases de música.
- 115 Realizar los planos y medidas topográficas para urbanizar una zona de la ciudad.
- 116 Trabajar en una refinería de petróleo.
- 117 Hacer el diagnóstico de una enfermedad.

- 118 Ser corresponsal de un periódico en un país.
119 Estudiar la gramática de una lengua.
120 Asistir a conciertos de música clásica.

**Cuestionario de Intereses Profesionales.
HOJA DE RESPUESTAS.**

| CAMPO 1 | CAMPO 2 | CAMPO 3 | CAMPO 4 | CAMPO 5 | CAMPO 6 |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |
| 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
| 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 |
| 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
| 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 |
| 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| Total | | | | | |
| Entre 10 (un decimal) | | | | | |

A continuación anota en el cuadro aquellos en los que hayas sacado más puntuación:

| |
|----------|
| 1. 2. |
|----------|

Interpretación de los resultados.

Aquí tienes una relación de estudios o carreras relacionados con cada uno de los seis campos que aparecían en el cuestionario de intereses. Los campos en los que has sacado una mayor puntuación son aquellos que parece que te interesan más. De momento esto tiene carácter informativo y no es necesario que decidas nada, simplemente que conozcas algunos estudios por los que te muestras más atraído.

| Campo | Estudios o carreras propias de este campo |
|----------------------------------|---|
| Campo 1: Tecnológico | <p>Carreras universitarias de: Arquitectura, Ingenierías, Administración y Direc. de empresas, C. Económicas, C.del Mar, C. Biológicas, Físicas, Químicas, Matemáticas, Geológicas, Estadística, Navegación marítima, Radioelectrónica naval, Óptica, Estructuras marinas, Informática, Estudios Empresariales, Gestión y Administración Pública, Traducción e Interpretación...</p> <p>Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades físico-deportivas, Marítimo pesqueras, Artes gráficas, Comunicación, imagen y sonido, Edificación y obra civil, Electricidad y electrónica, Fabricación mecánica, Industrias alimenticias, Informática, Madera y mueble, Mantenimiento de vehículos, Mantenimiento y servicios a la producción, Química, Textil, Vidrio y cerámica.</p> |
| Campo 2: Científico | <p>Carreras universitarias de: Arquitectura, Ingenierías, Administración y Direc. de empresas, C. Económicas, C.del Mar, C. Biológicas, Físicas, Químicas, Matemáticas, Geológicas, Estadística, Navegación marítima, Radioelectrónica naval, Óptica, Estructuras marinas, Informática, Estudios Empresariales, Gestión y Administración Pública, Traducción e Interpretación...</p> <p>Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Agricultura y ganadería, Físico deportivas, Marítimo-pesqueras, Comunicación, imagen y sonido, Informática</p> |
| Campo 3: Biosanitario | <p>Carreras universitarias de: Ciencias Ambientales, Enfermería, Farmacia, Fisioterapia, Físicas, Geología, Algunas Ingenierías (textil, minera, forestal, agropecuarias, agrónoma, química, industrial...), Logopedia, Medicina, Odontología, Podología, Química, Terapia Ocupacional...</p> <p>Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades físico deportiva, Marítimo pesquera, Imagen personal, Industrias alimentarias, Química, Sanidad, Vidrio y Cerámica, Textil.</p> |

| | |
|---|--|
| Campo 4: Ciencias Sociales | <p>Carreras universitarias de: Adm y Dir.de empresas, Estudios empresariales, Comunicación audiovisual, Ciencias de la información, Derecho, Economía, Educ.Social, Geografía, Historia, Hª del Arte, Humanidades, Logopedia, Ciencias de la Educación, Magisterio, Psicología, Publicidad y Rel. Públicas, Relaciones Laborales, Terapia ocupacional., Ciencias Políticas, Sociología, Trabajo Social...</p> <p>Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades físico-deportivas, Administración y gestión, Comercio-marketing, Hostelería y Turismo, Servicios Socioculturales.</p> |
| Campo 5: Humanístico | <p>Carreras universitarias de: Ciencias de la Información, Ciencias Políticas, Comunicación Audiovisual, Derecho, Ed.Social, Gestión y Adm.pública, Filologías, Filosofía, Geografía, Historia, Historia del Arte, Humanidades, Periodismo, Psicología, Publicidad y Rel. Públicas, Ciencias de la Educación, Biblioteconomía y Documentación, Traducción e Interpretación...</p> <p>Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades físico deportivas, Hostelería y turismo.</p> |
| Campo 6: Artístico | <p>Carreras universitarias de: Bellas Artes.</p> <p>Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades físico deportivas, Comunicación, imagen y sonido, Imagen personal, Vidrio y Cerámica y Todas las relacionadas con artes plásticas, música y danza..</p> |

4.13. Cuestionario de tutoría de inicio de curso (ejemplo de 1º de E.S.O.)

Los datos de cuestionario tendrán carácter reservado, los utilizará el/ la tutor/a para ayudarte mejor. Marca con una cruz o con un número (si te lo pide). Luego contesta por escrito a las preguntas.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

1. DATOS PERSONALES

Nombre _____ Apellidos _____
Fecha de nacimiento _____ Lugar de nacimiento _____ Edad ____
Domicilio familiar _____
Localidad _____ C.P. _____ Teléfonos: _____

2. DATOS FAMILIARES

1. Padre: _____ Madre: _____
Nombre _____ Nombre _____
Edad ____ Profesión _____ Edad ____ Profesión _____
¿Dónde trabaja? _____ ¿Dónde trabaja? _____
2. ¿Cuántos hermanos y hermanas tienes? ____ Puesto que ocupas (1º, 2º...) ____
3. ¿Con quién convives en casa actualmente?: _____

3. DATOS ESCOLARES

1. Colegios o institutos en los que has estado antes: _____
2. ¿Has repetido algún curso? _ SI _ NO ¿Cuáles? _____
Motivo/ s: _____
3. ¿Has tenido clases particulares de repaso en cursos anteriores? ¿En qué cursos? _____
4. ¿Realizas otro tipo de estudios fuera del instituto? (academia, música, idiomas, informática...) _ SI _ NO ¿Cuáles? _____
5. ¿Tienes alguna materia pendiente del curso anterior? Indícala/ s: _____
6. ¿Cómo piensas que ha sido tu rendimiento escolar hasta ahora?
_ Muy bueno _ Bueno _ Regular _ Malo _ Muy malo

7. ¿Crees que los resultados se corresponden con el esfuerzo que inviertes? SI NO

8. Asignaturas que más te han gustado en tus últimos cursos: _____

9. Actualmente cómo valoras tu preparación en... (BUENA, NORMAL O MALA):

Comprensión lectora _____ Comprensión oral _____

Expresión escrita _____ Expresión oral _____

Ortografía _____ Vocabulario _____

Cálculo _____ Resolución de problemas _____

Expresión plástica _____ Idiomas _____

10. ¿Cómo reaccionan tus padres ante las notas? _____

¿Crees que cumples con lo que ellos esperan de ti? SI NO

4. DATOS MÉDICOS que quieras anotar:

1. ¿Padeces alguna enfermedad o existe alguna condición física que te afecte? (oído, vista, enfermedades respiratorias...) _____

2. Actualmente ¿recibes algún tratamiento médico o psicológico? ¿Lo has recibido alguna vez?

SI NO ¿De qué tipo? _____

3. ¿Has estado alguna vez hospitalizado? SI NO Motivo: _____

4. En la actualidad ¿Padeces alguna enfermedad crónica (epilepsia, diabetes, asma...)?

SI NO ¿Cuál?: _____

5. EXPECTATIVAS ANTE EL NUEVO CURSO

1. ¿Qué esperas de este curso? _____

2. ¿Qué es lo que más te atrae de tus nuevos estudios? _____

3. ¿Hay algo que te preocupe sobre el nuevo curso que ahora empieza? Si No

¿Qué es? _____

4. Cuando tienes problemas con el estudio, ¿a qué piensas que se deben?

Me organizo mal Siento poco interés Me distraigo fácilmente No encuentro las ideas esenciales No tienes un lugar adecuado en casa para estudiar No valgo para estudiar Tengo mala suerte No me esfuerzo lo suficiente Otras razones _____

5. Para ti el estudio es: Algo interesante Algo aburrido
 Algo útil para el futuro Algo obligado por tus padres
 Una forma de pasar el tiempo Una forma de hacer amigos
6. ¿Te consideras preparado/a para tener éxito en tus nuevos estudios?
 Mucho Bastante Normal Poco Muy poco
7. En un profesor lo que más valoras es: (Pon un 1 a la izquierda de la frase que más importante te parezca, un 2 en la segunda en importancia, un 3 en la tercera, etc.)
___ Que explique claro ___ Que se fíe de mí
___ Que sea justo al poner las notas ___ Que se haga respetar y que ponga orden
___ Que se preocupe de mí y de lo que estudio ___ Que sepa entender mis problemas
___ Que dé facilidades para preguntarle en clase
8. En clase, generalmente, prefieres trabajar:
 Individualmente, tú solo/a Con tu compañero/a de mesa
 En grupos pequeños de 3 o 4 Te da igual
9. ¿Qué te gustaría que tus compañeros, compañeras y profesorado hicieran para hacer tu inicio más acogedor? _____
-

6. HÁBITOS DE ESTUDIO

1. Tiempo de trabajo diario en casa:
 Tareas: Nada Una hora Dos horas Más de dos horas
 Estudio: Nada Una hora Dos horas Más de dos horas
 Tiempo semanal que dedicas a la lectura: _____
2. Horario preferido para estudiar: Después de comer Tarde Noche
3. Lugar de estudio: Habitación propia Sala de estar Cocina Otros
4. ¿Hay alguien en casa que te puede ayudar con los estudios?
 Nadie Padre Madre Hermanos Otros
5. Técnicas de estudio que utilizas: Subrayado Esquema Resumen
 Memorización Decir la lección en voz alta Practicar lo de clase
 Otras: _____
6. ¿Te estimulan tus padres en los estudios? Si No ¿Cómo? _____
-

7. En estos momentos, el motivo principal que te anima en los estudios es...

| | Muy poco (1) | Muchísimo (5) |
|--|--------------|---------------|
| a. Aprender cada día más | 12 | 3 4 5 |
| b. Aprobar | 12 | 3 4 5 |
| c. Poder hacer las cosas por ti mismo/a y a tu manera | 12 | 3 4 5 |
| d. El interés que despierta en ti todo lo que estudias | 12 | 3 4 5 |
| e. La satisfacción que siento cuando obtengo buenos resultados | 12 | 3 4 5 |
| f. Evitar un posible fracaso en los estudios | 12 | 3 4 5 |
| g. Agradar a tus padres y/o profesores | 12 | 3 4 5 |
| h. Conseguir los premios que te han prometido tus padres | 12 | 3 4 5 |

7. AFICIONES Y TIEMPO LIBRE

1. Tus principales aficiones e intereses son: _____

2. ¿Realizas alguna actividad extraescolar habitualmente (aunque ahora no se hagan)?

_ SI _ NO ¿De qué tipo? _____

¿Has hecho otras en el pasado? ¿Cuáles? _____

3. ¿Qué tiempo diario aproximado dedicas a...? Ver la televisión _____ Uso del ordenador/ tablets... como entretenimiento _____ Uso de videojuegos _____ Uso del móvil _____ ¿Cuáles son tus programas, juegos y/ o entretenimientos favoritos? _____

8. VALORACIÓN DEL PERÍODO DE CONFINAMIENTO

1. ¿Cómo te has sentido ante las tareas escolares en casa? _____

2.- ¿Te ha resultado difícil trabajar solo/a en casa? _____

3. ¿De qué dispositivos electrónicos has dispuesto para trabajar? ¿Podías utilizarlos cuando querías o tenías que compartirlos con tus hermanos/as, padres...? _____

4. Ante las dificultades encontradas ¿Qué soluciones has encontrado o te han ofrecido?

5. ¿Enviabas las tareas de las distintas materias? _____

6. ¿Te ha parecido adecuado el ritmo de trabajo o sentías presión porque los plazos que te daba el profesorado para la tarea eran muy cortos? _____

7. ¿Te podías concentrar bien? _____

8. ¿Qué tipo de actividades académicas, de las realizadas durante el confinamiento, te han resultado más estimulantes? _____

¿Y las menos? _____

9. ¿Qué te ha sentado bien durante el confinamiento que se pudiera realizar a partir de ahora? _____

10. ¿Qué podemos hacer por ti para que te ayude en este momento? _____

4.14. Recursos para mejorar el control del estrés.

| MIDNFULLNESS (ATENCIÓN PLENA) | |
|---|---|
| https://www.youtube.com/watch?v=8KaoDx1KC6o | https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM |
| https://www.youtube.com/watch?v=kwTKk6u30x4 | https://www.youtube.com/watch?v=Icok3IkB3s0 |
| https://www.youtube.com/watch?v=ze5SQPSRKfA | https://www.youtube.com/watch?v=A-zsmBFWQhg |
| https://www.youtube.com/watch?v=XGxhiYnXCPU | https://www.youtube.com/watch?v=H8833hDn-Wo |

| RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA | |
|---|---|
| https://www.ivoox.com/relajacion-muscular-profunda-jacobson-audios-mp3_rf_312801_1.html | https://www.youtube.com/watch?v=f9CnqxwMG40 |

| ENTRENAMIENTO AUTÓGENO | |
|---|---|
| https://www.youtube.com/watch?v=XwMpNSqztJg | https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA |

| RESPIRACIÓN | |
|---|---|
| https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0 | https://www.youtube.com/watch?v=WjEE-toATXg&t=176s |

| PENSAMIENTOS POSITIVOS | |
|---|---|
| https://www.youtube.com/watch?v=8VtPDd4Xfk4 | https://www.youtube.com/watch?v=gd5xYT7TV6k |

4.15. Auto-instrucciones y pensamientos positivos.

Cómo controlar la ansiedad. Técnica de las auto-instrucciones positivas

Las auto-instrucciones es lo que uno/a se dice a sí mismo/a cuando realiza alguna actividad concreta como por ejemplo: “venga voy a ponerme a estudiar”.

¿En qué consiste esta técnica?

Nuestro diálogo interno negativo es clave cuando se afrontan situaciones o crisis de ansiedad.

Si entrenamos esta técnica, puede ayudarnos a controlar la ansiedad y el estrés así como situaciones que nos generan nerviosismo en general. Por ejemplo, ante un examen, una prueba médica, etc. En momentos en los que aparece la ansiedad, es clave **cómo nos hablamos interiormente**.

Se trata de aprender a hablarse a sí mismo/a de manera positiva.

Son instrucciones que nos decimos cuando vamos a realizar o afrontar un reto, una tarea o situación, por ejemplo: “Tengo que conseguir mi propósito”.

También podemos utilizarlas para indicarnos a nosotros/as mismos/as como controlar la ansiedad y manejar las situaciones en las que puede aparecer.

Esta técnica es muy adecuada cuando la persona se habla de manera muy negativa con frases del tipo: “no lo voy a conseguir”, “voy a hacer el ridículo”, “yo no puedo”, etc.

Si las auto-verbalizaciones son negativas lo más probable es que evitemos o huyamos de la situación, pero si nuestro auto-diálogo es positivo, resulta un refuerzo y una motivación para hacer frente a las dificultades.

Lo ideal es que cada persona elabore sus propias “**frases de ansiedad**” para abordar las situaciones de estrés, nerviosismo, etc.

Se trata de cambiar pensamientos que nos crean ansiedad por pensamientos más adecuados que nos permitan afrontar la situación de una manera más adaptativa.

Podemos utilizarlas antes de la situación temida de manera anticipatoria, durante dicha situación en el momento de nerviosismo y después de que hayan pasado las circunstancias estresantes.

Antes de la situación estresante o de nerviosismo

Ya sabes reconocer los síntomas de la ansiedad y vaticinas lo que va a ocurrir. En estos momentos nos puede ayudar utilizar frases que enfatizan la competencia y el control de la situación por parte nuestra y que nos ayudan a organizar un plan adecuado de afrontamiento.



Preocuparme no me servirá de nada
Voy a ser capaz, ya lo he hecho otras veces
No tengo por qué preocuparme
Si no lo pienso no tendré miedo
Estaré bien
Olvida la preocupación y haz algo
Ya he hecho esto **bien** otras veces



Es una buena ocasión para hacer un plan
Sé los pasos que voy a seguir en esta situación
Conozco lo que va a pasar y no tengo de que preocuparme
Voy a considerar las cosas una a una
Lo superaré y estaré bien
No dejes que te invadan pensamientos negativos
Sé que puedo hacer cada una de estas cosas
¡Voy a estar tranquilo/a!

Controlar la ansiedad durante la situación de estrés

En este momento es recomendable hacer uso de frases positivas que insistan en la competencia personal, en que serás capaz de hacerlo, es decir, en que uno/a puede hacerlo y que, de hecho, lo está haciendo lo mejor que puede y, además, frases que enfatizen que el posible malestar que se está sintiendo es pasajero y sólo durará un tiempo limitado.



Puedo hacerlo
No va a pasar nada
Voy a centrarme en lo que quiero hacer
Seguiré cada paso de mi plan
Hazlo paso a paso, despacio
Voy a organizarme
No hay nada terrible en cometer errores
Me relajo y respiro

Voy a concentrarme en lo que estoy haciendo y no en mi miedo
Dentro de una hora todo habrá terminado
Voy a hacerlo lo mejor que pueda y no pensaré en nada más
Lo estoy consiguiendo
Después me sentiré mucho mejor
Bueno, esto está siendo muy desagradable, pero voy a intentar controlarlo
¿Qué es exactamente lo que debo hacer?
Sé que si hago algunas respiraciones profundas me sentiré mejor
Puedo hacerlo, lo estoy haciendo
Si siento un poco de tensión, haré una pausa y me relajaré

Después de haber pasado momentos de tensión o angustia



Cuando se ha conseguido superar con éxito el nerviosismo y estrés (Autorrefuerzo)

Lo conseguí
Bien por mí
Lo he hecho muy bien
He manejado la situación. ¡Puedo con ello!

La próxima vez seguramente no me cueste tanto
Funcionó, ¡FUI capaz de hacerlo!
Espera que le cuente esto a...

No fue tan malo como esperaba
DI más importancia a mi miedo del que tenía
Mis pensamientos negativos, esto es gran parte del problema. Cuando los controlo, domino mi miedo
Esta experiencia me ayudará a seguir practicando
Esto va mejorando cada vez que empleo mis estrategias
Estoy contento con el progreso que estoy logrando
Puedo aprender a controlar mis miedos
Controlar la respiración me sirve de ayuda
Hay que fijarse en los pequeños progresos, son importantes
Estoy muy feliz conmigo/a mismo/a por no haber escapado de la situación y no haberme dejado dominar por mis pensamientos negativos

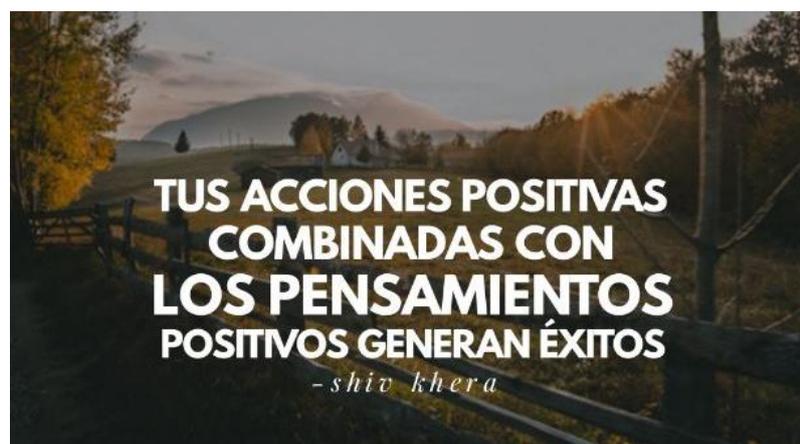
Cuando no se ha conseguido controlar la situación de ansiedad

Hoy no me ha ido tan bien como la última vez, pero sé que los altibajos son normales
Bueno, las cosas no siempre salen bien
Me conviene practicar más mis estrategias
No controle mis pensamientos, pero ya lo sé para la próxima vez
He de prestar más atención a mi forma de respirar cuando estoy ansioso
Las cosas irán mejor conforme siga practicando
Bien, las cosas no son tan serias. Al principio siempre son típicos los malos momentos y se requiere esfuerzo y tesón

Lo mejor es crear tus propias auto-instrucciones con el lenguaje que utilices normalmente.
Cuando te des cuenta saldrán de modo automático sin tener que esforzarte en pensarlas.



¡Diseña, aprende, recuerda y repite habitualmente tus auto-instrucciones positivas!



4.16. Recursos para mejorar la ansiedad ante los exámenes.

PLANIFICO MI ESTUDIO Y MARCO OBJETIVOS PARA CONTROLAR MEJOR LA SITUACIÓN

| DÍA 22 | DÍA 24 | DÍA 26 | DÍA 28 | DÍA 30 | DÍA 31 |
|--|---|---|---|---|---|
| ME DICEN QUE HAY EXAMEN DE... | Objetivo: Leer detenidamente los temas y subrayar lo importante | Objetivo: Resumir por escrito y hacer esquemas de los aspectos clave | Objetivo: Evocar: decir en voz alta y luego escribir sin mirar varias veces el contenido aprendido. | Objetivo: Repasar lo aprendido y descansar a tope | ¡EXAMEN! Aplicaré mi rutina de examen. |
| | Autoinstrucción "Si empiezo con ganas, lo conseguiré" | Autoinstrucción ... | Autoinstrucción ... | Autoinstrucción "Puedo estar tranquila, lo he preparado bien" | |
| | Relajación/ respiración https://www.ivoox.com/relajacion-muscular-profunda-jacobson-audios-mp3_rf_312801_1.html | Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA | Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0 | Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM | |

CONSTRUYO MI RUTINA DE EXAMEN (EJEMPLO, construye la tuya personalizada)

| |
|--|
| 1°.- Me siento y hago 10 respiraciones profundas con la mano en el abdomen |
| 2°.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA |
| 3°.- Leo todas las preguntas detenidamente y distingo con una marca las que se hacen MB, las medias y las difíciles. |
| 4°.- Comienzo por las que mejor se me dan para reducir nervios y sentir más seguridad |
| 5°.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA |

6º.- Empiezo con las preguntas que domino de forma intermedia

7º.- Me relajo y respiro brevemente

8º.- Me pongo con las difíciles

9º.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA Y DE REFUERZO HACIA MI MISMA

5.- ANEXO II: CONTINUACIÓN DE ACTUACIONES PREVENTIVAS DURANTE EL CURSO 2021/ 22.

En función de la normativa³ vigente para el curso 2020-21, relacionada con el período de confinamiento y la necesidad de implementar la enseñanza a distancia durante el tercer trimestre del curso 2019/ 20, y con las consecuencias y necesidades psicopedagógicas derivadas de tales acontecimientos, de cara al desarrollo del curso 2020/ 21, se actualizaron los siguientes aspectos de este Plan de Orientación y Acción Tutorial el curso pasado (conviene seguir teniéndolos muy presentes durante, al menos este curso, porque algunas de las consecuencias y necesidades producidas siguen en curso):

La justificación y finalidad principal del P.O.A.T. va a ser conseguir un buen estado socioemocional en el alumnado y propiciar y cuidar la atención personalizada al alumnado y las familias en cualesquiera situaciones que puedan darse. Además o en complementación de lo ya recogido en este plan, se establecen las siguientes prioridades y actuaciones:

- **Criterios y actuaciones a tener en cuenta para el desarrollo personal en todos los ámbitos:**
 - Trabajo sistemático de las competencias socioemocionales⁴ tanto en la sesión de tutoría como a través de las pautas que se ofrecen a los profesores/ as para que contribuyan a su desarrollo a través de sus materias. Especialmente: conciencia emocional (reconocimiento de las propias emociones y las de los demás), regulación emocional (conocimiento del efecto de las emociones negativas, control del estrés, construcción de emociones positivas y resiliencia) autonomía emocional (pensamiento positivo y auto-motivación), habilidades socioemocionales (asertividad y empatía) y habilidades para la vida y bienestar personal (pensamiento creativo).
- **Criterios y actuaciones para tener en cuenta todos los contexto del alumnado:**
 - Potenciando las actuaciones para atender el **contexto familiar** del alumnado: añadimos en este aspecto las charlas y materiales para las familias, orientados a que adquieran recursos para apoyar desde el ámbito familiar el bienestar emocional de sus hijos/ as y de sí mismos. Por ejemplo: <http://iescincaalcanadre.catedu.es/bienvenida-con-bienestar-emocional/>. En el caso de 1º de E.S.O. una actuación prioritaria dada la doble situación de carencia de este alumnado y sus familias (ya que no pudieran completar la etapa de Primaria presencialmente y tampoco pudieron experimentar un proceso de transición de etapas normalizado o habitual), ha sido ofrecer esta charla de apoyo emocional por parte del orientador durante la reunión general de inicio de curso de la tutoría de 1º de E.S.O. También facilitamos y recomendamos recursos a las familias como la utilización de la aplicación APP “Con corazón y cerebro” de Martín Pinos Quílez, para ayudar a

³ Orden de 11 de junio por la que se aprueba el Plan de Refuerzo Pedagógico para el curso 2020/ 21. Instrucciones de inicio de curso 2020-21.

⁴ Siguiendo las orientaciones de la Resolución de 21 de noviembre de 2017, del Director General de Innovación, Equidad y Participación.

reconocer, graduar y gestionar las emociones a través de herramientas actividades y procedimientos conscientes.

- Atención individual por parte del tutor/ a y orientador y su seguimiento, en **situaciones personales** complicadas para el alumnado y/o familias, derivadas de las circunstancias a las que hemos estado sometidos. La atención orientadora se basa fundamentalmente en 3 pilares: comprensión de la situación (pensamientos racionales, emociones experimentadas, etc.), desarrollo de estrategias conscientes y activas de afrontamiento (pensamientos positivos, auto-instrucciones, afrontamiento progresivo estableciendo retos y objetivos asumibles, pensamiento creativo, regulación y canalización emocional, redes de apoyo, etc.) y control del estrés y la ansiedad (focalización en el presente, relajación, atención plena, etc.).

Respecto al seguimiento tutorial del alumnado se pasarán a sistematizar digitalmente mediante documentos compartidos en red muchos de los procesos de acción y coordinación tutorial como por ejemplo el completamiento de la información de la evolución del alumnado en las diferentes materias por parte del profesorado.

- Aprovecharemos todas las orientaciones que en su día se dieron a las familias para afrontar el período de confinamiento, tanto emocionales como académicas. <http://iescincaalcanadre.catedu.es/coronavirus/orientaciones-generales/>
- Contamos también con toda la adaptación del Plan de Transición de Etapas que se hizo a final de curso pasado creando un lugar en la web con información sobre diferentes aspectos del centro y orientaciones de cambio de etapa. <http://iescincaalcanadre.catedu.es/plan-de-transicion-de-etapas-primaria-eso/>

- **Criterios y actuaciones para desarrollar la orientación académica y profesional:**

- El criterio fundamental será contemplar la mayoría de actuaciones que se venían realizando teniendo en cuenta que en caso de contingencia se adaptarán a formato telemático. Por ejemplo cuestionarios de intereses on-line, charlas con familias on-line o formato vídeo, Programa de Orientación entre Iguales on-line, etc.
- En los cursos clave de 3º y 4º, en relación a itinerarios de aprendizaje y estudio, se promoverá una atención más individualizada al alumnado y familias que en otros cursos, en la medida de las posibilidades, ya que durante estos tiempos la orientación académica y profesional estará condicionada y afectada por unas circunstancias emocionales que requieren de un apoyo más personalizado.

- **Criterios y actuaciones para desarrollar la acción tutorial:**

La dimensión socio-emocional/ Plan de refuerzo emocional:

Se ofrecerán pautas a los equipos docentes para ayudar al alumnado a comprender sus emociones, desarrollar la empatía, no estigmatizar a personas que hayan sufrido la enfermedad, disminuir ansiedades, favorecer una mentalidad activa y positiva ante las adversidades, etc.

Se incorporarán en las sesiones de tutoría en función de los cursos (<http://iescincaalcanadre.catedu.es/departamento/orientacion/plan-de-accion-tutorial/>) actividades y dinámicas para reforzar:

- Cómo reconocer y controlar los Miedos
- Cómo comprender y afrontar el Duelo
- Cómo afrontar situaciones de Aislamiento
- Estrategias para disminuir los temores y ansiedades. Actividad de ansiedad ante los exámenes. Otras.
- Estrategias para apoyar su capacidad para hacer frente a cualquier impacto secundario en sus vidas.
- Reconocimiento de las propias emociones y de los demás
- Conocimiento del efecto de las emociones negativas
- Control del estrés en cualquier situación o pensamiento y ante exámenes
- Construcción de emociones positivas
- Qué es la resiliencia y cómo puede manifestarse
- Cómo desarrollar un pensamiento positivo y auto-motivarse
- Estrategias y habilidades para ser asertivo y empático
- Cómo resolver conflictos y afrontar situaciones a través del pensamiento creativo

La competencia y/ o el eje temático de de aprender a aprender:

- Priorizando el conocimiento y enseñanza de técnicas de estudio, organización de la información, planificación y ejecución del trabajo a través de recursos digitales (elaboración de gráficas y mapas conceptuales para favorecer el estudio, planificadores, agendas, procesadores de voz a texto para estudiar, etc.).

La competencia digital para afrontar nuevas situaciones de tele-formación: En las primeras sesiones de tutoría, a la par que el tratamiento de los temas emocionales y la recogida de información sobre el estado del alumnado, se ha implantado y explicado la plataforma de aprendizaje on-line Google Classroom. Como línea de acción tutorial, los diferentes departamentos han incorporado en sus programaciones didácticas metodología y trabajo de contenidos a través de dicha plataforma. Además se ha hecho un seguimiento desde el comienzo de aquellos alumnos/ as con mayores problemas técnicos, de falta de experiencias previas, de competencias digitales más discretas... Fruto de este seguimiento se han propuesto una serie de alumnos/ as desde los equipos docentes, para recibir una formación extra más personalizada. Durante el mes de octubre-noviembre se han realizado tres sesiones formativos con este grupo de alumnado más vulnerable, con dificultades de aprendizaje o con menos competencia digital: un grupo de 1º de E.S.O., un grupo de 2º de E.S.O. y un grupo de 3º y 4º de E.S.O. Cuidando todas las medidas higiénico-sanitarias debidas, este alumnado recibió la sesión de formación sobre la plataforma Google Classroom con participación del COFO, el COFOTAC y un miembro del equipo directivo del centro. En la medida que sigan existiendo dificultades, se prevé poder realizar alguna sesión formativa más.

Las **medidas de higiene y seguridad**: en las primeras sesiones de tutoría se ha desarrollado una enseñanza explícita de las medidas preventivas que se deben seguir dentro y fuera de la escuela para el control de la pandemia (p.ej. uso de mascarillas, lavado de manos, distancia social, normas de uso del gel hidro-alcohólico, normas de circulación por el centro, normas de ubicación en el patio de recreo, etc.). Para ello se ha contado con el apoyo de una charla-demostración para el Claustro de profesores y una para cada grupo de alumnado, por parte de enfermeros/ as del INSALUD.

Además se asesorará y colaborará para el desarrollo del Plan de Refuerzo Emocional que contendrá actuaciones tanto para alumnado como para familias:

- Informando y previendo medios (cuestionarios, por ejemplo) para que los tutores/ as recaben información del alumnado sobre su situación emocional, su familia, sus expectativas, inquietudes, medios, dificultades, circunstancias académicas, etc. En este sentido se incluyen algunas preguntas en el habitual cuestionario inicial de tutoría y se organizan otras más personales para realizar mediante entrevista por parte de los tutores/ as. Dejamos en ANEXOS ejemplo de Cuestionario de 1º de E.S.O.
- Facilitando la cohesión grupal dotando de diversas actividades y dinámicas de grupo (sin contacto) a los tutores/ as para sobre todo los primeros días de clase.
- Concienciando al alumnado de su responsabilidad.
- Transmitiendo a las familias algunas pautas y recursos para contribuir al bienestar emocional de sus hijos desde el ámbito familiar (aplicación “Con corazón y cerebro”, audiovisuales y charlas de inicio de curso sobre bienestar emocional...)

Respecto al Programa de Tutoría entre iguales para este curso, que complementa la labor tutorial y de convivencia, dadas las circunstancias sanitarias, se plantea modificar y adaptar las actividades a nivel organizativo de modo que en lugar de asignar a cada alumno/ a de 4º un tutorizado de 1º de ESO y realizar encuentros con actividades interactivas entre ellos, se ha pensado desarrollar esa tutoría entre iguales por pequeños grupos que preparan algún tema de interés y visitan de forma colectiva las clases de 1º de E.S.O. Por ello se realizará con la figura del “grupo de hermanos mayores”. De manera que el alumnado de 4º se agrupará por pequeños grupos voluntarios de 2-3 personas para preparar temas a exponer a los alumnos/ as de 1º de ESO en sus aulas. El programa y su estructura puede consultarse en: <http://iescincaalcanadre.catedu.es/secretaria/plataforma-de-pago/convivencia/>. Estos grupos de dos-tres alumnos/ as de 4º, voluntariamente como siempre, se preparan una pequeña exposición o actividad para realizar en el aula de 1º de ESO, con el apoyo del tutor/ a y orientación. Algunas temáticas que podemos ofrecer al alumnado serían:

- Consejos para la entrada al instituto.
 - ¿Cómo estudiar?
 - ¿Cómo organizarse?
 - ¿Qué se puede estudiar en 4º?
 - ¿Cómo divertirse y pasar tu tiempo libre sanamente?
 - ¿Cómo afrontar un examen?
 - Riesgos de internet
 - Uso de Google Classroom
 - Etc.
- Haremos especial hincapié este curso, dadas las carencias sociales y académicas que han sufrido algunos/ as alumnos/ as durante este período de final de curso 2019/ 20, en las asambleas de clase siguiendo un proceso de desarrollo de competencias cívicas y sociales, en las dinámicas de grupo que promuevan la convivencia positiva, la

comunicación y la empatía y en el desarrollo de las funciones ejecutivas que apoyen los aprendizajes que los alumnos/ as deben afrontar continuamente.

- Preparar en asamblea la Junta de delegados trimestral que se tendrá con Jefatura de estudios y la colaboración del departamento de orientación. La realización de la misma se planteará fuera de horario lectivo a través de nuestra plataforma de videoconferencias de Google Classroom, siguiendo las recomendaciones de salud pública de no reunirse en grandes grupos y mezclando alumnado de distintos grupos 'burbuja'.
- Se considera especialmente importante este curso, para desarrollar la prioridad de construir emociones positivas en el alumnado, colaborar con los tutores/ as y/ o profesorado de materias en el diseño y desarrollo de proyectos sencillos que puedan interrelacionar unas pocas materias al menos, relacionándolos con temas de interés prioritario como la educación emocional, resiliencia, empatía, pensamiento creativo... Para ejemplos del curso anterior, ver:
 - <https://blogsdemateriasies.wixsite.com/proyectoemocionante>
 - <http://iescincaalcanadre.catedu.es/emocionados-libro-elaborado-por-el-alumnado-de-1o-de-e-s-o/>

Las actividades complementarias al Plan de acción tutorial (programas de prevención de conductas, de educación para la salud, etc.) se seguirán realizando a través del formato que planteen las instituciones realizadoras, o bien presencialmente, o bien a través de videoconferencia. Se priorizarán este curso aquellas que se ofrezcan para tratar aspectos socioemocionales relacionados con habilidades para afrontar las circunstancias actuales y los efectos derivados de ellas.

- **Modificación de documentos de apoyo a la tutoría:**

- Se modificará el Anexo 4.3. "Guión para la realización de la primera entrevista o reunión individual con familias", incorporando aquellos mensajes positivos y de refuerzo y valoración al apoyo y trabajo de las familias durante el difícil período de confinamiento vivido, así como mensajes para destacar las oportunidades y fortalezas que podemos desarrollar o hemos desarrollado en estas circunstancias.
- Se incorpora el Anexo 4.13. con un ejemplo de cuestionario inicial de tutoría donde se incorporan preguntas para el diagnóstico de la situación inicial emocional, académica, social, etc. del alumnado.
- Se incorpora el Anexo 4.14. con recursos para controlar el estrés a través de la relajación, la atención plena y los pensamientos positivos.
- Se incorpora el Anexo 4.15. con recursos para promover las auto-instrucciones y pensamientos positivos en el alumnado.
- Se incorpora el Anexo 4.16. con pautas y ejemplos para mejorar la ansiedad ante los exámenes.