

# TRABAJO FIN DE MÁSTER

## CURSO ACADÉMICO 2022-2023



### E- PAT- S.O.S TUTORES

**Titulación de Postgrado:** Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, especialidad de Orientación Educativa.

**Autora:** Sara Ortiz Estruch

**Directora:** María Martínez Felipe

**Modalidad:** TFM de PAT

**Fecha de presentación:** 20/01/2023

# Índice

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Resumen y Abstract                                                          | Página 3  |
| 2. Introducción                                                                | Página 4  |
| 3. Justificación del Plan de Acción Tutorial                                   | Página 6  |
| 3.1. Justificación Teórica                                                     | Página 6  |
| 3.1.1. Orientación Educativa                                                   | Página 6  |
| 3.1.2. Breve Revisión Histórica de la Orientación Educativa                    | Página 8  |
| 3.1.3. Acción Tutorial y PAT                                                   | Página 9  |
| 3.1.4. Las TIC en Acción Tutorial                                              | Página 9  |
| 3.2. Marco Normativo                                                           | Página 11 |
| 3.2.1. A nivel estatal (BOE)                                                   | Página 11 |
| 3.2.2. A nivel de la Comunidad Autónoma (BOCAM)                                | Página 12 |
| 3.2.3. Objetivos de las etapas de acuerdo a la legislación.                    | Página 13 |
| 3.2.4. Competencias clave relacionadas con la tutoría de acuerdo a legislación | Página 14 |
| 3.2.5. Elementos Transversales del Currículo                                   | Página 15 |
| 4. Contextualización                                                           | Página 17 |
| 4.1.Contexto                                                                   | Página 17 |
| 4.1.1. Panorama Actual                                                         | Página 17 |
| 4.1.2. Nuevas Necesidades: Salud Mental                                        | Página 18 |
| 4.1.3. Nuevas Necesidades: Digitalización                                      | Página 19 |
| 4.2.Identidad                                                                  | Página 21 |
| 4.3.Principios Educativos                                                      | Página 22 |
| 4.4.Valores                                                                    | Página 23 |
| 5. Plan de Acción Tutorial                                                     | Página 25 |
| 5.1.Presentación                                                               | Página 25 |
| 5.2.Objetivos                                                                  | Página 26 |
| 5.3.Equipo Profesional                                                         | Página 27 |
| 5.4.Metodología                                                                | Página 28 |
| 5.5.Actividades                                                                | Página 29 |
| 5.6.Fases                                                                      | Página 35 |
| 5.7.Recursos                                                                   | Página 38 |
| 5.8.Evaluación                                                                 | Página 43 |
| 5.9.Cuaderno del Tutor                                                         | Página 44 |
| 6. Reflexión Personal                                                          | Página 46 |
| 7. Aserciones Finales                                                          | Página 48 |
| 8. Referencias Bibliográficas                                                  | Página 49 |
| 9. Referencias Jurídicas                                                       | Página 51 |
| Anexos                                                                         | Página 53 |

## 1. Resumen

La Acción Tutorial es una de las funciones de la Orientación Educativa que trabaja en favor del desarrollo integral del alumnado acompañándole a lo largo de su vida escolar. El Plan de Acción Tutorial (en adelante, PAT) es el documento donde se recogen los objetivos, la organización, la estructura, los contenidos y las actividades que se desarrollan en el centro educativo y que sirve de nexo entre las familias y centros educativos.

Este PAT está diseñado para abarcar toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) y poder ser utilizado por cualquier tutor de E.S.O. de cualquier centro de España, pero en especial de la Comunidad de Madrid, pues para el desarrollo del mismo se han tenido en cuenta las últimas disposiciones legislativas del marco estatal y de dicha comunidad.

La acción tutorial tiene que adaptarse a las nuevas demandas legislativas pero también a las necesidades impuestas por la sociedad. Es en este contexto marcado por la postpandemia COVID-19, donde surge el diseño de este PAT. Se trata de un soporte web donde encontrar recursos para dar asistencia a los diferentes aspectos de la tutoría que se requieren atender.

## Abstract

The tutorial action is one of the Educational Guidance functions that works in favor of the student's integral development, accompanying him throughout their school life. The Tutorial Action Plan is a document that contains the objectives, organization, structure, contents and activities of the tutorial action.

This Plan has been designed to cover the entire stage of Spanish Obligatory Secondary Education and to be used by any tutor at any secondary school in Spain, but especially in the Community of Madrid, since for its development, it has been considered the latest Estate and Community provisions.

The Tutorial Action has to adapt itself to the latest legislative demands, but also to the needs that the society impose. It is in the context set by the COVID-19 pandemic, where the design of this PAT arises. It is a web support in which different resources can be found, these, provide assistance to the different aspects of the tutoring that need to be addressed.

## 2. Introducción

Este Trabajo de Fin de Máster representa para mí, el final de mi etapa como alumna a la par que el comienzo de mi trayectoria profesional. Es por ello, por lo que una de las principales motivaciones personales para la elaboración del mismo, es la de crear algo realmente culminante y significativo, que refleje de alguna manera el camino recorrido y el que queda por recorrer.

Resulta complicado explicar mi motivación personal para la elaboración de este proyecto, sin recordar a cada una de las personas que me han acompañado a lo largo de mi trayectoria formativa llenándome de experiencias enriquecedoras. De alguna manera, todas ellas me han influido y me han animado a dedicarme a esta profesión de la manera en la que quiero hacerlo. Gracias a todas ellas, poco a poco, he ido formándome académicamente, adquiriendo conocimientos y competencias pero, sobre todo, valores que son los que considero que más han influido en mi vocación personal.

A lo largo de estos años de formación, he conocido la importancia de trabajar por ofrecer una educación de calidad que garantice la igualdad en derechos y oportunidades para nuestros/as estudiantes, el valor de la atención ajustada e individualizada para cada uno de ellos y la necesidad de cuidar la orientación educativa y todas sus funciones, para así promover el óptimo desarrollo académico, personal, emocional y social del alumnado.

Uno de los ámbitos más importantes de la orientación educativa es, sin duda, la acción tutorial. Sin embargo, mi experiencia como alumna de secundaria y como alumna en prácticas del departamento de orientación, me lleva a pensar en diversos aspectos que mejorar y que cuidar en mayor medida y en sus correspondientes causas. Es por ello, que me planteé elaborar un Plan de Acción Tutorial (PAT) con el fin de contribuir al buen desempeño de esta función docente y en el que reflejar todos estos conocimientos, competencias y valores que ahora forman parte de mi persona.

Dadas todas estas circunstancias, pensé en cómo diseñar mi propio PAT de un modo más innovador que lo diferenciase de los miles de ellos que existen a día de hoy. Por lo que se me ocurrió digitalizarlo, favoreciendo de esta manera el libre acceso a cualquier tutor o centro que lo necesite o esté interesado, creando contenido de calidad y sustentado en los objetivos y competencias requeridos legislativamente, que atendiese los problemas de la sociedad y de la

generación de adolescentes actual y que redujera al mínimo la brecha socioeconómica existente entre los diferentes centros educativos o la desigualdad en la formación de los profesionales de la tutoría.

Esta digitalización pretende a su vez continuar el camino iniciado por la educación tras la propagación de la COVID-19, el cual, se apoyó en las ventajas de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante, TIC) para romper las barreras del tiempo y del espacio y logró cuidar el derecho a la educación de millones de alumnos en todo el mundo.

En esta sociedad de la Tecnología, Información y Comunicación, está claro que la digitalización es el futuro y, como consecuencia, resulta de gran interés e importancia trabajar desde un presente por procurar el correcto desarrollo educativo y aprovechar todas las oportunidades que nos brinda el entorno, especialmente los avances tecnológicos, para lograr ofrecer la máxima calidad educativa posible.

En base a todo lo comentado anteriormente, a continuación se detallan los objetivos que se pretenden desarrollar con este PAT:

- Proporcionar a la comunidad educativa una nueva modalidad de PAT, en formato digital que contribuya al desarrollo integral del alumnado de E.S.O del Sistema Educativo Español.
- Generar una guía digital de actividades y recursos para facilitar la labor del tutor independientemente del tipo de centro al que pertenezca y recursos de los que disponga.
- Mejorar el acompañamiento que brinda el tutor al alumno durante su etapa en secundaria facilitando su labor en tutoría.
- Y por último, profundizar y mejorar mi formación en relación a la elaboración del PAT.

### 3. Justificación del Plan de Acción Tutorial

Para la justificación del presente proyecto, realizaremos por un lado, una revisión teórica acerca de la orientación educativa, así como una breve contextualización histórica de la evolución de esta función en el sistema educativo español para después, explicar en detalle la función educativa de la de la acción tutorial, así como una exploración de los diferentes recursos digitales ya existentes para el desempeño de la acción tutorial. Por otro lado, reflejaremos la normativa actual tanto a nivel autonómico como a nivel nacional, relacionada con la Acción Tutorial.

#### 3.1. Justificación Teórica

##### 3.1.1. *Orientación Educativa*

Para comprender el concepto de orientación educativa, es importante conocer primero su definición, en este caso, recogemos la que nos propone una figura clave como es el siguiente autor:

“la orientación escolar o académica es el proceso de ayuda a un estudiante para que sea capaz de resolver los problemas que su vida académica le plantea, especialmente el de elegir los contenidos y técnicas de estudio más adecuados a sus posibilidades (Hoz,1982,p.8)

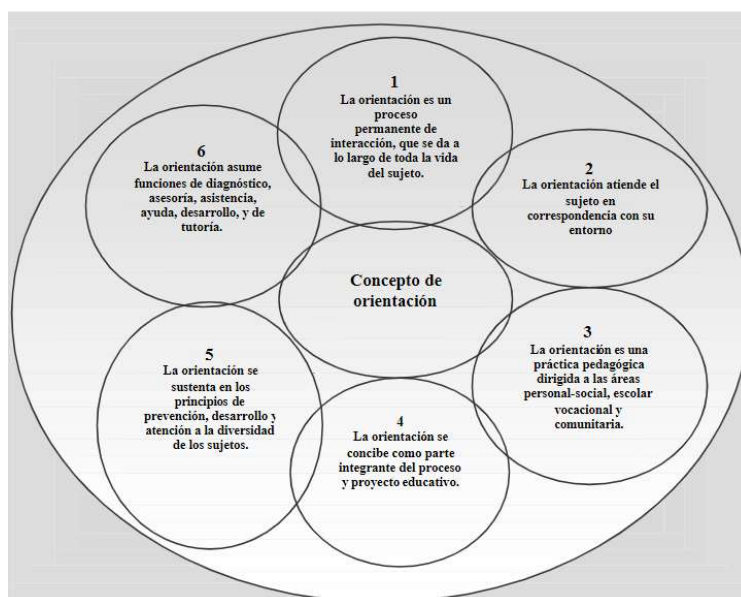
Profundizando un poco más en este concepto, Molina (2004) va más allá y define las funciones básicas de la orientación educativa, como son el diagnóstico psicopedagógico, el apoyo a la acción tutorial, la asesoría académico-profesional y el apoyo al desarrollo integral del estudiantado (Molina, 2004).

En este sector de la educación, no sólo ha de intervenir el/la orientador/a responsable, sino que es esencial la implicación de todos los agentes sociales y educativos, especialmente aquellos que colaboran directamente con el departamento de orientación, como son el Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad, el especialista de Pedagogía Terapéutica, el Especialista de Audición y Lenguaje (Navarro et al, 2012) o de otros profesionales como el trabajador social y el coordinador de bienestar del centro. Pero es el tutor/a, quien tiene el rol principal de atender individualmente al alumnado y ser el agente promotor de sus cambios (Molina, 2004).

Dejando atrás el esquema tradicional que reducía la orientación a acciones centradas en la información profesional y la asistencia al alumnado “problemático” (Navarro et al, 2012), hoy en día, este ámbito de la educación es concebido desde un modelo sistémico. Este modelo se caracteriza por basarse en programas comprensivos e integrados en el currículo, en los cuales, todos los agentes educativos intervienen, tanto los de la educación formal como los de la informal y se deja de valorar al alumno como sujeto individual dentro del ámbito educativo para comenzar a analizarlo dentro de su entorno. Asimismo, en la actualidad la orientación es vista como un proceso cíclico de acción y reflexión que involucra la identificación continua de acciones y estrategias que satisfagan las necesidades, expectativas y motivaciones de los individuos en diferentes situaciones y a lo largo de las diferentes etapas de su desarrollo, sin desligar en ningún momento la formación académica del estudiante de sus componentes afectivos, sociales y experienciales (Molina, 2004).

En definitiva, y, como bien queda recogido en la Figura 1, todo esto implica una toma en consideración del contexto social y familiar del alumno y un compromiso, por parte de tanto familias como comunidad educativa (incluidas las instituciones y administraciones educativas) por trabajar en constante colaboración y coordinación por el óptimo desarrollo integral del alumnado. Este proceso debe basarse en los principios de prevención, desarrollo y atención a la diversidad y debe asumir como principales funciones: el diagnóstico, la información/asesoría, la intervención/asistencia, la consulta/consejo, la evaluación, la investigación y el desarrollo y el apoyo a la acción tutorial.

Figura 1: Elementos presentes en la conceptualización de la orientación (Molina, 2004).



La orientación educativa en España se ha ido desarrollando muy paulatinamente, hasta consolidarse en lo que es a día de hoy. Para entender el camino por el que hay que avanzar puede ser interesante conocer el trayecto histórico ya recorrido.

### ***3.1.2. Breve Revisión Histórica de la Orientación Educativa***

Desde la década de los años 20 (etapa en la que se crearon los primeros Institutos de Orientación Profesional en Barcelona y en Madrid) hasta los años 60 aproximadamente, la orientación educativa permaneció fuertemente vinculada y limitada a la formación técnico profesional. Es, tras la Ley Educativa de 1970, cuando se comienza a contemplar la orientación educativa como un derecho del estudiante a ser atendido en sus problemas personales de aprendizaje y ayudado y guiado en su elección de estudios y actividades laborales, donde el tutor, tendría la tarea de orientar la evaluación y consecución de objetivos educativos de su grupo. A lo largo de los años 80, diversas legislaciones impulsaron el desarrollo de la Orientación Educativa, fomentándose la creación de estructuras de orientación asociadas a determinados contextos educativos con necesidades y problemáticas concretas. Entre estas piezas legislativas destacan la creación de los Equipos Multiprofesionales en 1982 o la Ley Orgánica Reguladora del Derecho a la Educación (LODE) que reconocía a los alumnos el derecho a recibir orientación escolar y profesional entre otras cuestiones. Finalmente, el empuje más determinante de la orientación en el ámbito escolar fue impulsado por la Ley de Ordenación General de Sistema Educativo (LOGSE) de 1990, y por la Ley de las Cualificaciones y la Formación Profesional (2002) que supusieron su institucionalización y generalización en el sistema educativo (Sánchez, 2014).

Todo esto nos lleva a considerar que el camino que sigue la orientación educativa en España está centrado en optimizar cada vez más la atención individualizada al alumno, de modo que recoja todas aquellas necesidades que pueda tener, es por ello, que la acción tutorial y la figura del tutor son de vital importancia en la actualidad. A continuación se hace una breve revisión de esta función docente.



### ***3.1.3. Acción Tutorial y PAT***

La Acción Tutorial es uno de los procesos que se llevan a cabo dentro del ámbito de la orientación educativa que complementa la función docente y que tiene como objetivo atender a la diversidad del aula, entre otros. Este proceso ha de entenderse como un conjunto de actuaciones y actividades colectivas interrelacionadas y coordinadas, que involucra a los principales miembros de la comunidad educativa: profesorado, alumnado y familias (Moreno, 2010).

Según Moreno (2010), diferentes autores comentan que entre los objetivos de la acción tutorial están: la integración del alumno en su aprendizaje y escolaridad, el descubrimiento y la formación de su vocación y personalidad.

Por tanto, la acción tutorial es una de las mejores formas para mantener una comunicación fluida entre escuela y familia así como uno de los ejes educativos de mayor apoyo para el alumnado y una de las funciones más esenciales de cara al desarrollo personal, académico y profesional del alumno, sirviéndole como una forma más de preparación para formar parte activa y responsable en la sociedad.

La Acción Tutorial y lo que ésta implica, es decir, todos sus objetivos, recursos y actividades que se llevan a cabo, quedan reflejados en el PAT, un documento guía perteneciente al Proyecto Educativo del Centro que se elabora teóricamente con la participación de toda la comunidad educativa (Moreno, 2010).

### ***3.1.4. Las TIC en Orientación Educativa y Acción Tutorial***

Las nuevas generaciones de alumnos que cada vez tienden más a digitalizar sus experiencias vitales, dejan clara la importancia de incorporar adaptaciones metodológicas que se ajusten a sus intereses y formas de trabajar.

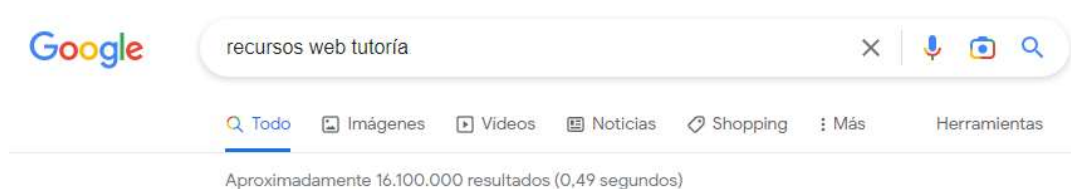
Sin embargo, y a pesar de que, a día de hoy más de un 87% del profesorado afirma hacer uso de manera regular de recursos digitales en el aula, de ese porcentaje, la amplia mayoría (alrededor del 70%) lo utiliza como un mero complemento de los contenidos de aula tradicionales.

Esto se debe a que, entre otras cuestiones, no se disponen de los recursos necesarios para ello, el profesorado percibe como complejo el proceso de incorporación de las TIC a las

aulas o existe un gran desconocimiento sobre cómo encontrar y seleccionar los correctos recursos dentro del infinito caudal de contenidos que se albergan en la red (Manzanares, 2020).

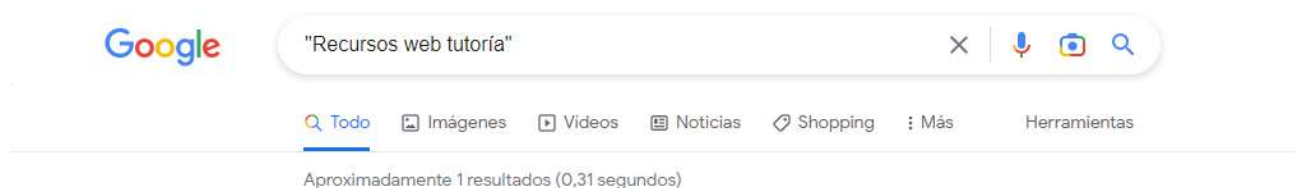
A día de hoy existen una gran cantidad de portales web donde se pueden encontrar recursos gratuitos relacionados con la educación. La orientación educativa y la tutoría no son una excepción. Tal y como se puede observar en la Figura 2, si se hace una búsqueda con los términos “*Recursos web tutoría*”, existen aproximadamente 16.100.000 de resultados, esto implica que existe un notable interés en la comunidad educativa de tener acceso a recursos de este tipo.

**Figura 2.** Resultados de la búsqueda “Recursos web tutoría”. *Google*.



Sin embargo, tras una revisión superficial de estos enlaces, podemos observar que, a pesar de despertar gran interés, no guardan una relación directa con las demandas legislativas y además no resulta clara la relación directa de esos materiales con los objetivos y las competencias planteadas para el espacio de tutoría, por lo que, no parecen ser reflejo de un PAT como tal. Complementariamente, al realizar la búsqueda entrecomillada (es decir, una búsqueda en la que aparezcan todos los términos en dicho orden), como podemos ver en la Figura 3, sólo obtenemos un resultado, el cual no nos conduce a un portal web con las características que pretendíamos encontrar. Esto se traduce en una necesidad real de aportar un recurso TIC sustentado y estructurado de acuerdo a los últimos marcos normativos que actúe como central de recursos de tutoría para llevar a cabo el PAT.

**Figura 3:** Resultados de la búsqueda “recursos web tutoría”. *Google*



La acción tutorial es una función educativa se desarrolla dentro de un marco normativo tanto a nivel estatal como a nivel de la comunidad. A continuación se presenta una síntesis del marco legislativo vigente que afecta a la acción tutorial.

### **3.2. Marco Normativo**

Es importante tener en cuenta y recoger la legislación vigente relacionada con los aspectos de tutoría tanto a nivel estatal como a nivel de Comunidad Autónoma, pues esto, además de servirnos de guía, nos permitirá aportar mayor robustez, eficiencia y seguridad a las sesiones y materiales incluidos. Por ello, el presente PAT se encuadra de acuerdo con lo reflejado en el Boletín Oficial del Estado y de la Comunidad Autónoma de Madrid.

#### **3.2.1. A Nivel Estatal (BOE)**

El 30 de diciembre de 2020 se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE) la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Es en esta ley en la que actualmente se encuadra el sistema educativo español, con el objetivo de asegurar la calidad educativa y de fomentar la equidad, el ajuste y la personalización de la educación. Esta ley recoge el proceso de acción tutorial como elemento esencial para la orientación académica y profesional del alumnado.

Por otro lado, la acción tutorial también está presente a nivel estatal en el Artículo 18 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. En este artículo, titulado *Tutoría y Orientación*, se especifica que la orientación y la acción tutorial acompañará al alumnado en su proceso educativo tanto a nivel individual como colectivo, propiciando una elección de asignaturas lo más adecuada posible de acuerdo a los intereses y orientación formativa posterior evitando cualquier estereotipo de género.

Por otro lado, también se indica que se ha de entregar al final de segundo de E.S.O y de cuarto de ESO (o en su caso, al concluir la escolarización obligatoria) un “consejo orientador” que incluya un informe sobre el logro y adquisición de objetivos y competencias y una propuesta de la opción formativa más adecuada para los próximos años, que podrá ser en el caso de segundo de E.S.O, un Programa de Diversificación Curricular o excepcionalmente un Ciclo formativo de grado básico.

### **3.2.2. *A Nivel de la Comunidad Autónoma de Madrid (BOCAM).***

De igual manera, existe normativa que regula la práctica de la acción tutorial en Enseñanzas de Educación Secundaria en los centros de la Comunidad de Madrid.

En el Artículo 15 del capítulo IV de La Orden 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria, se hace referencia a la Orientación y Tutoría. En él se establecen como elementos fundamentales de la educación secundaria a la tutoría individualizada del alumnado y a la orientación educativa, psicopedagógica y profesional. También, se identifica la figura del jefe de estudios como coordinador del trabajo de los tutores y de las reuniones periódicas necesarias que fomenten el buen funcionamiento de la acción tutorial.

La Orden 3011/2011, de 28 de julio, de la Consejería de Educación y Empleo, por la que se regulan determinados aspectos de la tutoría de las enseñanzas de Educación Secundaria en los centros docentes de la Comunidad de Madrid establece dos artículos en los que nos centraremos a continuación.

En el Artículo 2, se recogen los principios esenciales de la tutoría como función docente. Se indica que cada tutor será designado por el director y propuesto por el jefe de estudios. El tutor será responsable de la coordinación de la evaluación y de la orientación académica y personal de los alumnos de su grupo junto con las demás funciones que correspondan de acuerdo con la normativa vigente, así como de apoyar al departamento de orientación en caso necesario.

Por otro lado en el Artículo 3, se hace una distinción entre centros públicos y centros privados concertados o no concertados en función de su dedicación horaria. En el caso de los públicos, se especifica que el jefe de estudios deberá organizar los horarios para que cada alumno pueda ser atendido de manera individual a lo largo de cada trimestre. Por otro lado, en el caso de los centros privados concertados y no concertados se establece la no posible modificación del concierto educativo ni de su financiación debido a la organización del horario semanal.

Ambos centros destinarán al menos una hora semanal de sus horas complementarias a la tutoría de sus alumnos y podrán utilizar las sesiones de tutoría a actividades relacionadas con la tutoría o al refuerzo de materias troncales..

Complementariamente, de cara al diseño de este PAT se han tenido en cuenta los diferentes objetivos marcados por la legislación para la E.S.O., en concreto los objetivos generales de etapa.

### ***3.2.3. Objetivos de la etapa de acuerdo a la legislación***

Los objetivos para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria se recogen en el Artículo 3 del Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, y coinciden con los establecidos en el Artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Dice así:

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) 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.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

(Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín oficial de la Comunidad de Madrid*, 118, de 20 de mayo de 2015)

Una vez revisados los objetivos recogidos a nivel legislativo, a continuación comentaremos las competencias clave de la E.S.O, que se vinculan a la acción tutorial y en concreto al diseño del PAT.

#### ***3.2.4. Competencias clave relacionadas con la tutoría de acuerdo a legislación***

En el Artículo 11 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. De ellas destacamos las siguientes a la hora de llevar a cabo la acción tutorial:

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender:** la capacidad que tiene el ser humano de autoconocerse, autogestionarse y autodirigirse en base a sus propios objetivos, saber relacionarse con los demás adecuadamente y de una manera sana y de poner en marcha las estrategias y pasos sucesivos necesarios para lograr todo ello.
- **Competencia ciudadana:** implica adoptar un comportamiento ciudadano basado en el respeto y en los valores sociales que fomenten una sociedad más solidaria, democrática, justa y sostenible con el objetivo de facilitar la participación plena del alumno en la vida social y cívica ejerciendo una ciudadanía responsable a través de la enseñanza de diferentes conceptos sociales, económicos, jurídicos y políticos.
- **Competencia emprendedora:** tener la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en el entorno, para en base a dicha detección, tomar decisiones y hacer uso de los procesos cognitivos requeridos lograr ideas y estrategias que cubran dichas necesidades.
- **Competencia digital:** tiene que ver con una capacidad de desenvolverse ágilmente con las TIC en todos los ámbitos en los que se hace uso de ella a nivel individual y como sociedad, teniendo siempre en mente la honestidad, legalidad y los posibles riesgos del uso de la misma.

Todas estas competencias guardan una estrecha relación con los principios educativos que más tarde desarrollaremos en la contextualización del PAT y que se anticipan en el Cuadro 1.

**Cuadro 1:** Correspondencia entre Competencias según la LOMLOE y los principios educativos de este PAT. *Elaboración propia.*

| Competencias según LOMLOE                              | Correspondientes principios educativos                            |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Competencia personal, social y de aprender a aprender. | Enseñar y aprender a ser persona:<br>Enseñar y aprender a pensar. |
| Competencia ciudadana                                  | Enseñar y aprender a convivir y comportarse.                      |
| Competencia emprendedora                               | Enseñar y aprender a tomar decisiones.                            |

Profundizando aún más en la normativa nos detenemos a continuación en los elementos transversales del currículo de secundaria. En el Artículo 9 del Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria se detallan todos los elementos transversales del currículo para esta etapa. De entre todos ellos, guardan relación con la acción tutorial la gran mayoría y se pueden resumir en los puntos incluidos a continuación.

### ***3.2.5. Elementos Transversales del Currículo***

- Desarrollo de valores que potencien la igualdad entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, así como aquellos inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación.
- Aprendizaje de resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
- Educación en valores como de justicia, igualdad, libertad, pluralismo político, democracia, educación por la paz.
- Rechazo y prevención de la violencia de género, terrorista o de cualquier tipo, así como del racismo o xenofobia y respeto por los derechos humanos.
- Educación por el desarrollo sostenible y el medioambiente.
- Educación afectivo-sexual basada en el respeto a la diversidad de orientación e identidad sexual, prevención contra la LGTBIfobia y concienciación sobre los riesgos de explotación y abuso sexual derivadas o no del uso de las TIC.

- Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor, competencias para fomentar la igualdad de oportunidades y el respeto tanto al emprendedor como al empresario así como fomentar la ética empresarial.
- Promoción de la actividad física y la dieta equilibrada.
- Educación en seguridad vial.



## 4. Contextualización

En este apartado recogeremos el contexto en el que se plantea el presente PAT, haciendo un análisis sobre la situación educativa en nuestro país; las necesidades educativas del alumnado y los retos actuales en tutoría; la identidad del propio proyecto, así como los principios educativos y valores en los que nos basaremos.

### 4.1. Contexto

Para tener una visión general del contexto en el que se enmarca este PAT, realizaremos una breve revisión de uno de los principales acontecimientos de este siglo: la pandemia causada por la COVID-19 y sus consecuencias a diferentes niveles. Complementariamente ofreceremos una contextualización de las nuevas necesidades en esta generación de alumnos relacionadas con la salud mental y con la digitalización de su aprendizaje.

#### 4.1.1. *Panorama Actual*

Actualmente, nos encontramos en una situación de postpandemia como consecuencia de la propagación del SARS-CoV-2. Tras la crisis sociosanitaria provocada por este virus, la docencia de nuestro país fue empujada a adaptar sus metodologías de enseñanza y a apoyarse en las nuevas tecnologías para poder seguir desarrollándose en circunstancias de confinamiento.

En este contexto, 63 millones de docentes de todo el mundo se vieron en la obligación de trabajar desde sus hogares y a reformular su docencia. Sin embargo, dada la inminencia de estas circunstancias, fueron notables las dificultades de los profesionales y los centros para llevar a cabo esta reformulación, observándose claras deficiencias en las infraestructuras tecnológicas y ausencia de recursos TIC entre otros (Molina y Pulido, 2021). Estas dificultades, siguen generando cierta preocupación en el cuerpo docente. Como bien reflejan Alaminos *et al* (2020), las preocupaciones fundamentales de la gran mayoría del profesorado hacen referencia a la digitalización de los procesos educativos, a la disponibilidad de recursos digitales y al seguimiento del alumnado en la docencia híbrida.

Si nos centramos en la evidencia sobre cómo se llevaron a cabo las labores de acción tutorial durante la pandemia, la situación empeora. Garoz y Resina (2021) realizaron un análisis

sobre la capacidad de respuesta de los centros educativos ante la crisis sanitaria generada por la COVID-19, y observaron que la acción tutorial había quedado en un segundo plano durante este periodo, dándose prioridad al desarrollo académico e intelectual sobre el desarrollo personal. Señalaban además, la posibilidad real y existente de hacer uso de recursos en formato digital para trabajar en el desarrollo integral y equilibrado de nuestro alumnado y destacaban la importancia de saber seleccionar aquellas herramientas más adecuadas para las distintas etapas.

Sin embargo, y como bien se ha explicado anteriormente, estas nuevas posibilidades que nos ofrece la tecnología no siempre son del todo aprovechadas por el cuerpo docente, y en el caso de los encargados de la acción tutorial, no hay excepción. Justel (2017) recoge en su trabajo las principales dificultades más comunes y significativas en relación a la acción tutorial. Estas tienen que ver a nivel de recursos, con el desconocimiento y falta de registros de tutoría, de instrumentos, de protocolos de observación y de recogida de información entre otros; y a nivel del docente/tutor, con el desconocimiento de técnicas tutoriales concretas, con el desinterés por la tutoría, con una deficiente formación multimedia (TIC), con cierta reticencia a la innovación y con una escasa comunicación con las familias entre otros.

Esto demuestra que gran parte de los tutores, parecen encontrarse desorientados a la hora de tener que trabajar diferentes ámbitos en las horas de tutoría. Desde el presente proyecto planteamos poder acercar la posibilidad de acceder a un soporte web que incluya recursos que trabajen las principales cuestiones relacionadas con la acción tutorial en Educación Secundaria Obligatoria. De tal forma que cualquier tutor, con acceso a internet, pueda beneficiarse de dichos recursos.

#### ***4.1.2. Nuevas Necesidades: Salud Mental***

Esto ha afectado a todos los niveles de la sociedad con repercusiones notables en el ámbito laboral, económico, social y en la salud mental. Este tipo de circunstancias atientan especialmente contra los más vulnerables, entre los que se encuentra la población infantojuvenil (Galiano et al., 2020). De acuerdo con el secretario general de Naciones Unidas, António Guterres: “tal es la repercusión de esta situación que podríamos afrontar en el futuro una seria crisis de salud mental” (UNICEF, 2020).

La población estudiantil es, como bien se ha dicho, más vulnerable a sufrir una peor salud mental; ya en circunstancias normales, se han de enfrentar diariamente a horas innumerables de estudio, acumulación de cansancio, ansiedad y estrés, entre otras cuestiones (Cabaña, 2022).

Si ya existía una vulnerabilidad en esta población previa a la pandemia, ésta se ha intensificado. La propia Asociación Española de Pediatría redactó un comunicado señalando el preocupante crecimiento de conductas autolesivas, suicidas y de síntomas depresivos en la población infantojuvenil. En este mismo comunicado, también se recogían datos de otras fuentes como la Fundación ANAR, donde tras este período, se atendieron un 145% más de llamadas de menores con ideas o intentos suicidas y un 180% más de casos relacionados con autolesiones y se identifican ciertos factores de riesgo como el sexo femenino, síntomas depresivos, una mayor exposición a casos COVID y un mayor consumo de redes sociales (Mancebo, 2022).

Desde el modelo sistémico previamente explicado es, por tanto, de vital importancia incorporar toda esta perspectiva de esta problemática a la labor del docente tutor, favoreciendo espacios en los que sea posible detectar y recoger los primeros indicios, así como facilitar recursos, apoyo, ayuda y psicoeducación al respecto, es decir, formación al alumnado en estrategias de afrontamiento, en autocuidado, en resolución de conflictos y facilitación de recursos que les ayuden a comprender las diferentes problemáticas a las que se estén enfrentándose o puedan llegar a enfrentarse.

#### ***4.1.3. Nuevas necesidades: generaciones más digitalizadas***

Durante las últimas décadas, los avances tecnológicos han implicado cambios no sólo en nuestra vida cotidiana, sino también en nuestra forma de practicar la comunicación y en nuestra propia identidad (Manzanares, 2020). Como consecuencia, esta profunda transformación se refleja en cómo se desarrollan los hábitos, preferencias y relaciones de nuestros jóvenes con el mundo de la información y de la comunicación, así como, en sus intereses y motivaciones de aprendizaje. Tanto es así, que como apunta el siguiente autor:

“algunas investigaciones sugieren que existe una diferencia fisiológica entre los cerebros de los que nacieron con la Revolución Digital y los cerebros de generaciones

anteriores y, en consecuencia, sobre la forma en que piensan, sienten y actúan [...]” (Contreras, 2016,p.4).

Es por ello, que para un adecuado ajuste educativo tanto a nivel metodológico, como de intervención, es de vital importancia recoger las principales características de esta generación en relación con sus procesos de aprendizaje.

En primer lugar, tienden a estar conectados continuamente a algún dispositivo inteligente del que según Manzanares (2020) “se autoconsideran especialistas” y depositan sobre las TIC una gran confianza en ser, éstas, su medio para su aprendizaje autónomo.

En segundo lugar, muestran facilidad para la práctica del *multitasking*, ya que prefieren el aprendizaje experiencial y centrado en el proceso, la exploración e interacción y desean tener el control de las actividades y una personalización de las mismas (Gallardo y Rodríguez, 2020). Asimismo, tienen cierta predilección por los contenidos audiovisuales, especialmente por las redes sociales y la efimeridad (Manzanares, 2020).

Finalmente, suelen trabajar colaborativamente, compartiendo sus perspectivas con la comunidad y comunicándose a través de la tecnología (Gallardo y Rodríguez, 2020). Muestran una notable flexibilidad y tolerancia hacia los cambios sociales, destacando su conciencia y actitud responsable por el medio natural, socioeconómico y político (Manzanares, 2020). De igual forma, tienden a demandar atención, respuestas y gratificación instantáneas mostrando dificultades para la demora de éstas (Gallardo y Rodríguez, 2020).

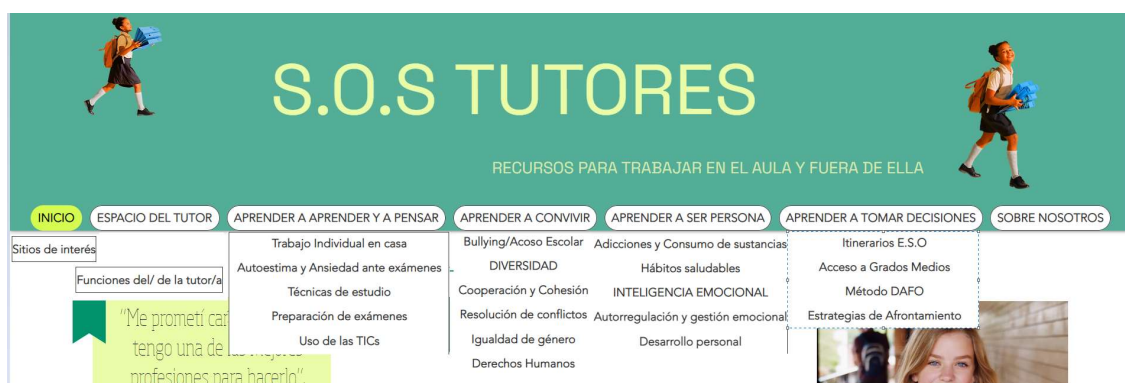
Por todo ello queda reflejada la necesidad de desarrollar un proyecto digital, acorde con las características generacionales y las necesidades del alumnado, que pueda servir de apoyo a los tutores que están desbordados para, no solo atender sino también para prevenir.

## 4.2. Identidad

Como bien se ha explicado anteriormente, el presente proyecto pretende facilitar la labor de la acción tutorial desde un soporte digital con el siguiente enlace: <https://99saoe.wixsite.com/1111> . De tal forma que cualquier tutor pueda tener a su alcance una gran variedad de recursos para atender y abordar diferentes temáticas de gran importancia para el desarrollo del alumno.

A consecuencia de esto, este trabajo no se identifica con ningún centro de educación secundaria en concreto, y por ello, tampoco se concretarán intereses, motivaciones, valores, o necesidades de ningún centro en específico, sino del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria como colectivo, en el contexto de la España actual. Si bien se ha citado la normativa de la Comunidad de Madrid, es perfectamente adaptable a otras comunidades tanto en España como fuera de ella.

**Figura 4:** Inicio y organización del soporte web del presente proyecto. *Elaboración propia.*



Pretendemos recoger las principales áreas de interés de la tutoría y del presente Plan de Acción Tutorial en una plataforma web, donde los recursos educativos, hayan sido seleccionados específicamente para atender determinadas problemáticas y estén ajustados a los diferentes cursos de las etapas de E.S.O. Es por ello por lo que dicha página web, será la esencia del presente proyecto.

Una de las características identitarias de este PAT es la posibilidad de adaptarse al Proyecto Educativo del Centro al ser extrapolable a cualquier tipo de centro, ya sea público, concertado o privado.

### 4.3. Principios Educativos

Basándonos en Herrera et al., (2010) y siguiendo un planteamiento más general, de Orientación Permanente, que tenga en cuenta la formación integral y de calidad del alumnado proponemos los siguientes principios educativos para la acción tutorial reflejada en el presente documento que se presentan a continuación: enseñar y aprender a ser persona; enseñar y aprender a comportarse; enseñar y aprender a pensar y enseñar y aprender a tomar decisiones.

#### - *Enseñar y Aprender a Ser Persona*

Hace referencia a la construcción de la propia identidad desde lo personal. En este ámbito educativo, se incluyen elementos clave como la autoestima y el autoconcepto, la elaboración de un proyecto vital, la incorporación de valores éticos e intereses vocacionales, académicos y profesionales entre otros (Herrera et al., 2010). Esto está relacionado con la potenciación del desarrollo personal, la capacidad de auto-cuidarse, autogestionarse y autodirigirse a uno mismo en un proceso de constante evolución y progreso a los objetivos que nos planteamos a nivel individual a nivel emocional, académico, profesional, entre otros.

#### - *Enseñar y Aprender a Convivir y Comportarse:*

Este apartado tiene que ver con la construcción de la identidad desde lo social tal y como señalan Herrera, et al. (2010), es decir, se aprende a convivir no sólo a través de la instrucción explícita sino también, a partir de las experiencias e interacciones sociales con los iguales. Es importante facilitar espacios supervisados para el diálogo y la resolución de conflictos e involucrar a los alumnos de manera activa a través de dinámicas que favorezcan una buena convivencia dentro del centro y un saber estar por parte de cada uno de los alumnos. En otras palabras, este principio educativo implica fomentar las relaciones sanas y basadas en la comunicación, así como la resolución constructiva y pacífica de los conflictos y el respeto a los demás. Para educar en convivencia y relaciones interpersonales es necesario explicarlo a nivel teórico, pero también llevar estos conocimientos incorporados a la práctica, pues es donde el alumno hará uso de ello a lo largo de su vida.

#### - *Enseñar y Aprender a Pensar*

Este principio educativo se basa no solo en poner en disposición del alumnado todas aquellos recursos y estrategias de aprendizaje, organización, estudio que estimulen cognitivo del alumno y fomenten su autonomía, pensamiento crítico y responsabilidad entre otros.

Guarda relación con aquellas actividades del proceso enseñanza-aprendizaje que estimulan: la cognición, autonomía, juicio, responsabilidad personal y pensamiento crítico del alumnado. Por ello, desde la acción tutorial se deben de fomentar entornos que generen actividad cognitiva y que pongan a prueba el juicio, la creatividad y el pensamiento lateral de los y las estudiantes (Herrera et al., 2010).

Algunas líneas de actuación que se incluyen en este ámbito tienen que ver con la atención al alumnado con dificultades de aprendizaje, la puesta a disposición del alumno de lecciones sobre estrategias de aprendizaje, técnicas de estudio, hábitos de estudio, organización entre otros (Moreno, 2010).

#### - *Enseñar y Aprender a Tomar Decisiones:*

Este tipo de competencias es clave para el desarrollo integral del alumno y tienen que ver con aquellas competencias que hacen posible que el alumnado sea capaz de desenvolverse y de responder a una amplia variedad de dilemas personales, vocacionales, académicos, profesionales, laborales y de la vida diaria (Herrera et al., 2010).

Este principio educativo es de vital importancia en la etapa de la E.S.O, pues es en esta etapa cuando comienzan a llevarse a cabo los primeros procesos de tomas de decisiones, como la elección de optativas e itinerarios, y es, precisamente, en esta etapa cuando se pueden proporcionar las instrucciones adecuadas y entrenar dichos procesos.

### **4.4. Valores**

El derecho a la educación es uno de los mecanismos más potentes de superación de ascensión social y de superación de desigualdades para un país. Es la base de la sociedad, del futuro de cada una de las naciones y una de las vías más directas hacia un desarrollo sostenible (UNESCO, 2022). Sin embargo, a día de hoy, existen aún grandes desigualdades en materia educativa.

Desde este proyecto creemos fielmente en la posibilidad de poder ofrecer una educación de calidad para todos y cada uno de los ciudadanos del país, y por qué no, del mundo. A día de hoy la sociedad de la Tecnología, Información y Comunicación, nos ofrece un gran abanico de oportunidades para fomentar la igualdad entre Centros Educativos de diferentes niveles socioeconómicos y socioculturales. Sin embargo, es importante saber detectar esas desigualdades, saber identificar las necesidades de la sociedad actual y saber sobre todo, aprovechar esas oportunidades para promover un Sistema Educativo más justo, o al menos que garantice una igualdad de derechos y de oportunidades.

Además, la labor orientadora y tutorial en específico, tiene la oportunidad y responsabilidad de tratar ciertos temas, fundamentales para el desarrollo personal, cognitivo, emocional y social del alumno. Por ello, otros valores fundamentales que se quieren reflejar en el presente proyecto tienen que ver con este proceso madurativo del alumnado, para hacer de él un ciudadano tolerante y respetuoso con la diversidad funcional, sexual, ideológica, religiosa o de cualquier otro tipo, comprometido socialmente contra las desigualdades, la violencia o discriminación.



## 5. Plan de Acción Tutorial

Hasta el momento se ha planteado la justificación y necesidad de desarrollar un PAT a través de la justificación teórica y normativa de la legislación vigente, incluyendo objetivos, competencias clave y elementos transversales al currículo, hemos analizado el contexto y aportado una identidad, valores y principios educativos al proyecto.

Todo esto es en lo que se basará el presente apartado dedicado al Plan de Acción Tutorial en sí mismo. Antes de plantear la organización secuenciada del presente Plan de Acción Tutorial y correspondientes actividades y recursos, conviene contextualizar el propio documento. Por ello, en primer lugar desarrollaremos una presentación del PAT, después los objetivos del mismo y el equipo profesional, metodología, actividades, fases, recursos, evaluación y cuaderno del tutor en los que se basa el proyecto.

### 5.1. Presentación

En este apartado dedicado al desarrollo del propio Plan de Acción Tutorial, es interesante mantener en mente la definición y el concepto de esta, como la que nos proponen los siguientes autores:

De acuerdo con Gairín y Muñoz (2013) el Plan de Acción Tutorial es aquel “documento de carácter aplicativo, de gestión institucional, que plasma la organización de la tutoría en una titulación o facultad, recogiendo acciones de soporte y asesoramiento al estudiante. Debe ayudar a la toma de decisiones del estudiante en cuestiones como la adaptación a los estudios universitarios; la elección de asignaturas y la configuración del propio currículum académico; la mejora del éxito y el rendimiento académico; la transición hacia la vida profesional activa; o la continuidad en estudios de tercer ciclo; entre otras” (Gairín y Muñoz, 2013, p.178).

Esto implica reconocer la acción tutorial como una tarea educativa del profesorado en su conjunto, y por tanto, como una labor coordinada y cooperativa entre los profesionales implicados. Sin embargo, es el tutor la figura principal de la acción tutorial, y el que se encarga de dinamizar las sesiones de tutoría, así como el resto de las labores incluidas en esta actividad educativa. Esta figura del tutor, como bien hemos mencionado en la justificación del proyecto, en muchas ocasiones se encuentra desorientada a la hora de tener que trabajar diferentes

ámbitos en las horas de tutoría. Por ello, desde el presente Plan de Acción Tutorial, queremos acercar la posibilidad de acceder a un soporte web que incluya recursos que trabajen las principales cuestiones relacionadas con la acción tutorial en Educación Secundaria Obligatoria a cualquier tutor/a que se encuentre en la necesidad de ello.

En base a esto, mediante este proyecto facilitamos a cualquier tutor/a con acceso a internet, independientemente del lugar nivel socioeconómico del centro y de los recursos económicos y humanos de los que disponga, el poder beneficiarse de los recursos y actividades aquí propuestas, con la seguridad de que dichas actividades y recursos están correctamente supervisadas y aprobadas por profesionales de la materia.

Al no estar centrado en ningún Centro de Educación Secundaria en particular, para la elaboración del presente Plan de Acción Tutorial se han tenido presentes, por un lado los principios educativos esenciales según la literatura científica y por otro lado los objetivos, elementos transversales al currículo, valores y competencias clave recogidos en los documentos legislativos oficiales del Estado Español y la Comunidad Autónoma de Madrid. Estos nos han servido de guía para elaborar los diferentes contenidos de cada etapa y sus correspondientes actividades.

## **5.2. Objetivos**

A continuación se presentarán los objetivos principales de este PAT.

### ***Objetivo principal en relación con los tutores***

El principal objetivo de la presente propuesta de planificación de acción tutorial es hacer uso de las TIC para facilitar la labor de aquellos docentes encargados de esta función educativa, y así, poder desarrollar de mejor forma su labor como tutores a la par que ponen en práctica y aumentan sus competencias digitales

### ***Objetivo principal en relación con los alumnos***

A partir de este PAT, se pretende que contribuir al desarrollo integral del alumnado, para que este, alcance el nivel de competencias y de madurez esperado en las etapa de E.S.O, y que le permitirá incorporarse de forma activa, creativa y responsable a la sociedad.

Una vez reflejados los objetivos principales continuamos con los objetivos específicos

### ***Objetivos Específicos***

- Generar una guía digital de actividades y recursos para facilitar la labor del tutor independientemente del tipo de centro al que pertenezca y recursos de los que disponga.
- Favorecer la consecución de competencias básicas del alumno desde la tutoría respetando la legislación vigente.
- Facilitar el apoyo al alumno en su proceso de autoconocimiento, de madurez académica, digital, personal, emocional y social.
- Ofrecer recursos y herramientas que eduquen en disciplina y hábitos de trabajo y estudio con el fin optimizar el rendimiento académico del alumnado y mitigar las posibles desigualdades que existan entre centros.
- Proporcionar guías, información y asesoramiento acerca de la toma de decisiones académicas y profesionales del alumnado.
- Fomentar la educación basada en la diversidad, el respeto, la tolerancia, la empatía, la no violencia ni discriminación por ninguna razón y la buena ciudadanía.
- Aportar una referencia en la educación afectivo-sexual y para la salud física y mental.

### **5.3. Equipo Profesional**

Este PAT está planteado para poder ser utilizado por cualquier docente tutor, independientemente de su especialidad formativa, de hecho, este es uno de los objetivos principales de este proyecto, conseguir que todo docente que desempeñe la acción tutorial pueda hacerlo con eficacia y con la seguridad de que lo que está haciendo está siendo respaldado a nivel legislativo y a nivel profesional por expertos en la materia

Sin embargo, siempre es aconsejable que esta figura se apoye en el/la profesional de orientación de su centro, pues este/esta, podrá proporcionarle indicaciones más ajustadas a la realidad de su centro, grupo y alumnado.

Este/esta profesional de la orientación puede tener cualquier tipo de formación que le dé acceso a tal puesto, es decir, puede ser tanto pedagogo/a, psicólogo/a etc. También es posible el uso de algunos de nuestros recursos por otras figuras del departamento de orientación, como por ejemplo, el especialista de Pedagogía Terapéutica, el Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad, el especialista de Audición y Lenguaje o el Coordinador de Bienestar.

## 5.4. Metodología

Para llevar a cabo las diferentes sesiones de tutoría, se hará uso, como bien se ha explicado anteriormente, de un soporte web que se puede consultar en el siguiente enlace : <https://99saoe.wixsite.com/1111>

En esta página web se podrán encontrar diferentes recursos para trabajarlos en las tutorías. Por un lado, gran parte de ellos serán descargables, como fichas de reflexión personal, guiones de propuestas de dinámicas de grupo, infografías, etc. Por otro lado, también se podrán encontrar otra gran cantidad de ellos relacionados con las nuevas tecnologías, como son los Kahoots, sociogramas online, cuestionarios de orientación académico profesional ... Asimismo, una cantidad considerable de ellos serán de elaboración propia, mientras que el resto, procederán de otras entidades de alta fiabilidad educativa, como son, por ejemplo, los materiales proporcionados por algunas Consejerías de Educación.

La página web, está dividida en secciones que atienden a las diferentes competencias o principios educativos en los que se basa este PAT. En ellas, están recogidas las diferentes actividades y recursos relacionados con los diferentes objetivos educativos de la etapa:

- Aprender a aprender y aprender a pensar.
- Aprender a convivir.
- Aprender a ser persona.
- Aprender a tomar decisiones.

Por otro lado, también existe otra sección dedicada únicamente al tutor, denominada “Espacio del tutor”. En ella, se recogen las funciones del tutor, pautas para llevar a cabo las diferentes labores propias de un tutor, recomendaciones para atender diferentes problemáticas que se dan en la atención al alumnado y a las familias, entre otras cuestiones.

Finalmente, para promover un uso más adecuado, a lo largo de la página web, existen ciertas recomendaciones sobre qué sesiones y qué recursos ahí incluidos, son más recomendables para los diferentes cursos de la E.S.O.

## **5.5. Actividades**

Todas y cada una de las actividades propuestas se materializan y pueden encontrarse en la web, a continuación, en la siguiente página se presenta en el Cuadro 2 una síntesis de estas actividades organizadas por competencias, objetivos, contenidos y cursos de E.S.O. Más tarde recogeremos en el Anexo A los materiales de elaboración propia diseñados específicamente para atender los diferentes objetivos/competencias legislativas.

## **5.6. Fases y Cronología**

Tras los cuadros que sintetizan las actividades, se podrá encontrar la propuesta de cronología de sesiones. Esta secuencia está estructurada en tres cuadros (uno por trimestre) que se desglosan por semanas, de tal forma que se ofrece una recomendación a la semana para la sesión de tutoría.

**Cuadro 2:** Resumen de actividades vinculadas con la competencias personal, social y de aprender a aprender de acuerdo a objetivos, contenidos y cursos de secundaria. *Elaboración propia.*

| Objetivos                                                     | Contenidos                                                                               | Cursos              | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Educar en hábitos de salud corporal y mental y en autocuidado | Conocimientos y aceptación del funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros        | 1º y 2º ESO         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de cambios físicos y mentales en la adolescencia, y hábitos de higiene y autocuidado. <i>Elaboración propia</i></li> <li>- Actividad Mito o Verdad. I.E.S. «Loustau-Valverde» de Valencia de Alcántara</li> <li>- Vídeo ¡Ayuda tengo un hijo adolescente!<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mmFlsSrcxP8">https://www.youtube.com/watch?v=mmFlsSrcxP8</a></li> </ul> |
|                                                               | Respetar las diferencias entre cuerpos.                                                  | 2º ESO              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortometraje sobre diversidad<br/><i>Varias fuentes, links directos desde YouTube</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la práctica del deporte. | 3º ESO<br>4º ESO    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego estilo KAHOOT sobre hábitos saludables. <i>Elaboración propia</i></li> <li>- Cortometraje autocuidado. <i>Varias fuentes, links directos desde YouTube</i></li> <li>- Infografía sobre el autocuidado. <i>Elaboración propia.</i></li> <li>- Actividades sobre el autocuidado <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                 |
|                                                               | Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.            | 4º ESO              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Película “LOVE SIMON” + ACTIVIDAD. <i>Fundación FAD juventud.</i></li> <li>- Exposición de diferentes identidades y orientaciones sexuales con fichas rellenables para recoger información. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                         |
|                                                               | Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo.         | 3º ESO<br>4º ESO    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adicción/Consumo de Sustancias: video+ KAHOOT. <i>Cruz Roja + Elaboración Propia.</i></li> <li>- Cortometrajes, testimonios, Test de adicción a las pantallas. <i>Fundación MAPFRE.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                        |
| Desarrollar la autorregulación y la gestión de emociones      | Regulación y expresión de las emociones                                                  | 1º ESO<br>2º-3º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominó de las emociones. <i>Gabinete Imagina, Programa ARCE-Ministerio de Educación- Gobierno de España</i></li> <li>- Ejercicios de inteligencia emocional. <i>Leticia Canales Rodríguez, ILIOS KOSTA</i></li> </ul>                                                                                                                                                                     |

| Objetivos                                                  | Contenidos                                                                                        | Cursos           | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | Fortalecimiento del optimismo, de la resiliencia y de la autoeficacia y la búsqueda de propósito. | TODOS            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de Autoestima. <i>Ministerio de Sanidad- Gobierno de España</i></li> <li>- La Resiliencia en Secundaria. <i>Consejería de Educación, Juventud y Deportes de la Región de Murcia</i></li> <li>- Dinámicas de optimismo, pensamientos constructivos y visualización de objetivos. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul> |
|                                                            | Gestión de retos y cambios y armonización con sus propios objetivos                               | TODOS            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de objetivos personales y académicos a largo y corto plazo. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |
| Desarrollar hábitos de disciplina y de trabajo individual. | Hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual                                               | 1º y 2º ESO      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación del horario de estudio. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                            | Asunción de responsabilidades                                                                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de trabajo individual en casa: ¿Cómo me organizo? <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                            | Planificación y toma de decisiones                                                                | 3º ESO           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión de toma de decisiones. <i>Elaboración propia.</i></li> <li>- Sesión de orientación académica. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
|                                                            | Iniciativa personal, sentido crítico y aprender a aprender.                                       | 4º ESO           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de técnicas de estudio y preparación de exámenes. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                            | Espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo                                                   | 3º ESO<br>4º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de autoestima y ansiedad ante exámenes. <i>D.O.E- I.E.S. B.J. Gallardo Campanario</i></li> <li>- Proyecto Orión: ¿Cuál es mi perfil profesional?. <i>Universidad Pontificia de Comillas.</i></li> </ul>                                                                                                               |
| Fomentar la capacidad de trabajo en equipo y cooperación   | Trabajo en equipo, distribución y aceptación de tareas y responsabilidad de manera equitativa.    | 1º y 2º ESO      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámicas cooperativas. <i>Colectivo Cinética.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                            | Estrategias cooperativas.                                                                         |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos y estrategias cooperativas adaptadas a la edad. <i>Gobierno de Canarias</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                            | Comprensión proactiva de las perspectivas de los demás.                                           | 3º y 4º ESO      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de comunicación proactiva. <i>Ministerio de Sanidad-Gobierno de España</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |

**Cuadro 3:** Resumen de actividades vinculadas con la competencia ciudadana de acuerdo a objetivos, contenidos y cursos de secundaria.

*Elaboración propia.*

| Objetivos                                                      | Contenidos                                                                           | Cursos      | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fomentar el respeto e igualdad entre hombres y mujeres.        | Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres        | 1º y 2º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo Introducción sobre estereotipos de género. <i>Dirección General de Igualdad y Mujer de Cantabria</i></li> <li>- “Billy Elliot”: rompiendo estereotipos de género. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                | Respeto intergénero: igualdad de derechos y oportunidades                            | 3º y 4º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo informativo sobre la situación actual en la UE. <i>Euronews</i></li> <li>- Dinámicas y actividades de concienciación. <i>Maleta Pedagógica- Fundación Surt</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Asumir y respetar responsablemente deberes y derechos humanos. | Conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas                    | 1º y 2º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortos sobre los Derechos Humanos. <i>Varias Fuentes.</i></li> <li>- Dinámica de los Derechos humanos. <i>Educa en Tolerancia – Dirección General de Orientación y Solidaridad, Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                    |
|                                                                | Practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos | TODOS       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortos sobre Acoso Escolar. <i>Varias Fuentes.</i></li> <li>- Actividad de prevención de bullying (adaptada al curso). <i>Elaboración propia.</i></li> <li>- Dinámicas de cooperación y cohesión grupal. <i>Colectivo Cinética y Gazte Forum</i></li> </ul>                                                                                                                                                                   |
|                                                                | Resolución constructiva y dialogada de conflictos.                                   | 3º y 4º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo explicativo sobre Comunicación Asertiva. <a href="#">YouTube</a> <i>Prepa en línea</i></li> <li>- Cortos sobre el conflictos. <i>Varias fuentes</i></li> <li>- Dinámicas y Role Play de resolución de conflictos. <i>Murcia Educa</i></li> <li>- Programa de alumnos mediadores. <i>Gobierno Vasco, Asociación Española de Mediación, Plan de Mediación del I.E.S Bajo Guadalquivir, Kunta de Andalucía.</i></li> </ul> |



| Objetivos                                                     | Contenidos                                                                                                              | Cursos           | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fomentar el cuidado hacia los seres vivos y el medio ambiente | Cuidado del medio ambiente.                                                                                             | 1º y 2º ESO      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortos sobre medioambiente y cambio climático. <i>Varias Fuentes</i></li> <li>- KAHOOT sobre el medioambiente y cambio climático. <i>Varias fuentes-links a KAHOOTs públicos.</i></li> </ul>                                                             |
|                                                               | Empatía y respeto por los seres vivos y animales.                                                                       | 3º y 4º ESO      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortometraje maltrato animal. <i>Varias Fuentes.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| Mejorar las relaciones interpersonales y con el entorno.      | Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas | 1º y 2º ESO      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programa de Inteligencia Emocional. <i>Diputación Foral de Guipúzcoa. KAHOOT. Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                         |
|                                                               | Rechazo a la violencia                                                                                                  | 3º ESO           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Película de concienciación contra la violencia con fichas de reflexión. Película Cobardes: <i>Guía Didáctica de la consejería de educación de la embajada española en Australia</i></li> </ul>                                                           |
|                                                               | Rechazo a los prejuicios y comportamientos sexistas.                                                                    | 1º ESO<br>2º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de prejuicios: exposición y dinámicas. <i>EducaTolerancia</i></li> <li>- Estereotipos y lenguaje sexista en la red para educación secundaria. <i>Junta de Extremadura.</i></li> <li>- Dinámicas contra el sexismo. <i>SIJE, FADAE.</i></li> </ul> |

**Cuadro 4:** Resumen de actividades vinculadas con la competencia emprendedora de acuerdo a objetivos, contenidos y cursos de secundaria.  
*Elaboración propia.*

| Objetivos                                                                                                  | Contenidos                                                                                 | Cursos                    | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Promover un uso adecuado de las TIC y de las fuentes de información                                        | Destrezas básicas en la utilización de las fuentes                                         | 2ºESO                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de uso adecuado y seguro de las fuentes de información. <i>Elaboración propia.</i></li> <li>- Cortos sobre la temática. <i>Varias Fuentes.</i></li> <li>- Actividades de reflexión en base a las fuentes. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                     |
|                                                                                                            | Adquirir nuevos conocimientos con sentido crítico.                                         | 3º ESO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego de contrastación de información: ¿bulo o verdad. <i>Varias fuentes- KAHOTS públicos.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                            | Reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.                                     | 1º ESO<br>3º ESO<br>4ºESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charla policías tutores sobre ciberdelitos.</li> <li>- Actividades sobre la temática. <i>Elaboración propia.</i></li> <li>- Role play de casos de mal uso de las TIC y redes sociales. <i>Programa de Jornadas Escolares para el uso seguro y responsable de Internet por los menores- Instituto Nacional de Ciberseguridad</i></li> </ul> |
| Desarrollar la capacidad de analizar necesidades y oportunidades y proponer ideas y soluciones ante ellas. | Análisis de necesidades, oportunidades, debilidades y fortalezas.                          | 2ºESO                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller del método DAFO. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                            | Afrontamiento de retos con sentido crítico                                                 | 3ºESO                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de Estrategias de afrontamiento. <i>Elaboración propia.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                            | Reflexión, creación y presentación de ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles | 4ºESO                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámicas de pensamiento creativo. <i>Grupo Scout X- El Pilar de Valencia</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Cuadro 5:** Cronograma de actividades en tutoría para la primera evaluación. *Elaboración propia.*

| Primera Evaluación |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Nº de sesión       | 1º ESO                                                                                | 2º ESO                                                                                | 3º ESO                                                                                | 4º ESO                                                                                |
| 1                  | Jornada de acogida: explicación del espacio de tutoría y del desarrollo del trimestre | Jornada de acogida: explicación del espacio de tutoría y del desarrollo del trimestre | Jornada de acogida: explicación del espacio de tutoría y del desarrollo del trimestre | Jornada de acogida: explicación del espacio de tutoría y del desarrollo del trimestre |
| 2                  | Dinámicas de Presentación y Cohesión grupal                                           | Dinámicas de Presentación y Cohesión grupal                                           | Dinámicas de Presentación y Cohesión grupal                                           | Dinámicas de Presentación y Cohesión grupal                                           |
| 3                  | Conocimiento del centro y establecimiento de normas                                   | Recordatorio de uso de Agenda y Horario de estudio                                    | Recordatorio de uso de Agenda, Horario de Estudio, organización...                    | Recordatorio de uso de Agenda, Horario de Estudio, organización...                    |
| 4                  | Elección de delegado de curso                                                         | Elección de delegado de curso                                                         | Elección de delegado de curso                                                         | Elección de delegado de curso                                                         |
| 5                  | Objetivos del trimestre                                                               | Objetivos del trimestre                                                               | Objetivos del trimestre                                                               | Objetivos del trimestre                                                               |
| 6                  | Uso de la Agenda                                                                      | ¿Cómo me organizo en casa?                                                            | Taller de Planificación y Gestión de la Ansiedad de exámenes                          | Dinámicas de pensamiento creativo                                                     |
| 7                  | Horario de Estudio                                                                    | Recordatorio de Técnicas de Estudio, aplicación a ámbito real                         |                                                                                       |                                                                                       |
| 8                  | Técnicas de Estudio 1                                                                 | Taller de Uso adecuado de las fuentes de información                                  | ¿Bulo o verdad?                                                                       |                                                                                       |
| 9                  | Técnicas de Estudio 2                                                                 |                                                                                       | Taller de estrategias de afrontamiento                                                | Taller de comunicación proactiva                                                      |
| 10                 | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo                | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo                | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo                | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo                |
| 11                 | Entrevista individual con los alumnos                                                 | Entrevista individual con los alumnos                                                 | Entrevista individual con los alumnos                                                 | Entrevista individual con los alumnos                                                 |
| 12                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

**Cuadro 6:** Cronograma de actividades en tutoría para la segunda evaluación. *Elaboración propia.*

| Segunda Evaluación |                                                                        |                                                                        |                                                                            |                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Nº de sesión       | 1º ESO                                                                 | 2º ESO                                                                 | 3º ESO                                                                     | 4º ESO                                                                     |
| 1                  | Objetivos del trimestre                                                | Objetivos del trimestre                                                | Objetivos del trimestre                                                    | Objetivos del trimestre                                                    |
| 2                  | Cambios físicos y mentales en la adolescencia 1                        | ¡Ayuda, tengo un hijo adolescente!                                     | Taller de hábitos saludables                                               | Taller de Autocuidado                                                      |
| 3                  | Prejuicios, estereotipos y lenguaje sexista                            |                                                                        | Actividades sobre el mal uso de las TIC                                    | Role Play sobre el mal uso de las TIC                                      |
| 4                  |                                                                        |                                                                        | Consumo/adicción a las pantallas                                           | Adicción/consumo de sustancias                                             |
| 5                  | Programa de alumnos mediadores                                         |                                                                        |                                                                            |                                                                            |
| 6                  | Estereotipos de género 1                                               | Estereotipos de género 2: “Billy Elliot”                               | Igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres: actividades. | Igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres: actividades. |
| 7                  | La diversidad                                                          |                                                                        | Rechazo de la violencia: película “Cobardes”                               | Resolución de conflictos                                                   |
| 8                  | Dinámicas de cohesión y cooperación                                    |                                                                        | Comunicación Asertiva                                                      |                                                                            |
| 9                  | Actividad de prevención contra el <i>bullying</i> adaptada al curso    | Actividad de prevención contra el <i>bullying</i> adaptada al curso    | Actividad de prevención contra el <i>bullying</i> adaptada al curso        | Actividad de prevención contra el <i>bullying</i> adaptada al curso        |
| 10                 | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo     | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo     |
| 11                 | Entrevista individual con los alumnos                                  | Entrevista individual con los alumnos                                  | Entrevista individual con los alumnos                                      | Entrevista individual con los alumnos                                      |
| 12                 |                                                                        |                                                                        |                                                                            |                                                                            |

**Cuadro 7:** Cronograma de actividades en tutoría para la tercera evaluación. *Elaboración propia.*

| Tercera Evaluación |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Nº de sesión       | 1º ESO                                                                 | 2º ESO                                                                 | 3º ESO                                                                 | 4º ESO                                                                 |
| 1                  | Objetivos del trimestre                                                | Objetivos del trimestre                                                | Objetivos del trimestre                                                | Objetivos del trimestre                                                |
| 2                  | Dominó de las emociones                                                | Taller de Inteligencia Emocional                                       | Taller de Autoestima                                                   | Taller de Resiliencia                                                  |
| 3                  | Taller de inteligencia emocional                                       |                                                                        |                                                                        |                                                                        |
| 4                  | Medioambiente                                                          | Medioambiente                                                          | Maltrato animal                                                        | Maltrato animal                                                        |
| 5                  | Charla policías tutores: ciberdelitos                                  | Método DAFO                                                            | Toma de decisiones                                                     | Proyecto Orión                                                         |
| 6                  | Sesión de orientación académica y profesional para 1º                  | Sesión de orientación académica y profesional para 2º                  | Sesión de orientación académica y profesional para 3º                  | Sesión de orientación académica y profesional para                     |
| 7                  | Derechos humanos                                                       | Derechos humanos                                                       | Diversidad Sexual: presentaciones por grupos                           | Diversidad Sexual: Película “Love Simon”                               |
| 8                  | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo | Sesión de recogida de información sobre el trimestre a nivel colectivo |
| 9                  | Entrevista individual con los alumnos                                  | Entrevista individual con los alumnos                                  | Entrevista individual con los alumnos                                  | Entrevista individual con los alumnos                                  |
| 10                 |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                        |

## 5.7. Recursos

Con el objetivo de sacar el máximo partido de los recursos y facilitar el buen uso y ajuste de los mismos, en el Cuadro 8 se proporciona un breve resumen sobre los recursos que se pueden encontrar en la página web para las diferentes tutorías.

**Cuadro 8:** Listado de recursos y actividades y su correspondiente breve explicación.  
*Elaboración propia.*

| Recurso/<br>Actividad                                      | En qué consiste                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dinámicas de Presentación y Cohesión Grupal                | Dinámicas, juegos que fomentan el sentimiento y la cohesión de grupo en la clase. Permiten generar un buen clima de aula y que los alumnos hagan su primera toma de contacto.                 |
| Elección de Delegado                                       | Sesión dedicada a informar al alumnado de las características que debe tener el delegado/delegada de clase y en elegir al representante.                                                      |
| Taller de uso de la agenda                                 | Taller dedicado a la formación en el correcto uso de la agenda de tal forma que se pueda sacar el máximo partido a esta y ayude al alumnado a ser organizado, y llevar los quehaceres al día. |
| Taller de horario de estudio                               | Taller dedicado a la formación sobre qué es el horario de estudio y cómo personalizar uno de acuerdo a las circunstancias y necesidades del alumno.                                           |
| Taller de técnicas de Estudio                              | Taller para la enseñanza de las principales técnicas de estudio y la correcta forma de llevarlas a cabo: subrayado, resumen, esquema.                                                         |
| Taller “Cómo me organizo en casa?”                         | Taller que pretende establecer diferentes pautas para la organización del trabajo en casa de acuerdo a las características y circunstancias personales de cada alumno.                        |
| Sesión sobre el uso adecuado de las fuentes de información | Sesión para la formación del alumnado en conceptos como el plagio, la importancia de citar y el uso de fuentes fiables de información para sus trabajos académicos.                           |

| <b>Recurso/<br/>Actividad</b>                                      | <b>En qué consiste</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Planificación, preparación y gestión de la ansiedad ante exámenes. | Sesión que pretende formar al alumnado en técnicas de gestión de la ansiedad y en estrategias de planificación y preparación de exámenes como mecanismo de prevención de la misma.                                                                                                           |
| ¿Bulo o verdad?                                                    | Sesión destinada a promover la capacidad de cuestionar la información que reciben por los diferentes medios de información, especialmente a través de las redes sociales y a dar a conocer estrategias para no caer en los bulos. Todo ello de manera lúdica a través de juegos como KAHOOT. |
| Taller de estrategias de afrontamiento                             | Taller para fomentar en el alumnado la capacidad de afrontar los diferentes retos de manera adaptativa, haciendo uso de las diferentes herramientas de las que puede disponer y dando a conocer las mejores estrategias y el correcto proceso cognitivo que seguir.                          |
| Dinámicas de pensamiento creativo.                                 | Dinámicas dedicadas a fomentar la creatividad en el alumnado, la generación de nuevas ideas y el espíritu emprendedor.                                                                                                                                                                       |
| Taller de comunicación proactiva                                   | Taller dedicado a inspirar al alumnado a hacer un uso asertivo y cuidado de su comunicación con los otros, para prevenir y saber ser resolutivo con los conflictos y mejorar las relaciones interpersonales del alumnado.                                                                    |
| Cambios físicos y mentales en la adolescencia                      | Formación acerca de los diferentes cambios que se producen en los cuerpos adolescentes, tanto masculinos como femeninos, y la importancia de tener una correcta higiene, así como una actividad atendiendo a los principales mitos sobre la temática.                                        |
| Ayuda tengo un hijo adolescente                                    | Formación en forma de charla desde la perspectiva de un profesional y dedicada a las principales                                                                                                                                                                                             |
| Taller de hábitos saludables                                       | Taller dedicado a fomentar hábitos de salud, como son la buena alimentación, la práctica de la actividad física y el deporte y el cuidado del sueño.                                                                                                                                         |
| Taller de autocuidado                                              | Taller para formar al alumnado en qué es el autocuidado, por qué es importante practicarlo y cómo hacerlo.                                                                                                                                                                                   |

| Recurso/<br>Actividad                                                    | En qué consiste                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adicción/<br>consumo de<br>sustancias                                    | Sesión interactiva sobre el consumo de sustancias y el funcionamiento de las adicciones, consta de un vídeo de Cruz Roja y de un KAHOOT sobre el mismo.                                                                                                                                     |
| Actividades<br>sobre el mal<br>uso de las TIC                            | Sesión relacionada esencialmente con las redes sociales y los peligros y delitos que pueden tener lugar en ellas, así como todo aquel mal que pueda hacerse a través de las nuevas tecnologías.                                                                                             |
| <i>Role Play</i><br>sobre el mal<br>uso de las TIC                       | Dinámica que consiste en dramatizar un conflicto o un desencuentro que ha surgido a raíz de las nuevas tecnologías.                                                                                                                                                                         |
| Consumo/<br>Adicción a las<br>pantallas                                  | Sesión dedicada a la creciente adicción a las pantallas en la actualidad, que consiste en establecer diferentes criterios para reconocer el problema y ver qué se puede hacer para solucionarlo. Consta de un cuestionario de la Fundación MAPFRE y de una guía sobre cómo llevarlo a cabo. |
| Programa de<br>alumnos<br>mediadores                                     | Consiste en establecer un equipo de mediación a lo largo de los cursos, 2-3 alumnos por clase que se encargarán de cuidar el bienestar de cada uno sus compañeros y del clima general y la convivencia del grupo.                                                                           |
| Prejuicios y<br>lenguaje<br>sexista                                      | Como parte de la igualdad de género, se tratarán en tutoría a partir de dinámicas los prejuicios que existen hacia los dos géneros y el lenguaje sexista que existe en el día a día de la sociedad actual e incluso de los medios de comunicación.                                          |
| Estereotipos de<br>género:                                               | Esta sesión está dedicada a educar en estereotipos de género y en promover una mirada diferente en el alumnado sobre esta cuestión.                                                                                                                                                         |
| Estereotipos de<br>género: “Billy<br>Elliot”                             | Esta sesión parte desde la película “Billy Elliot” para volver a tratar los estereotipos de género, y a través de una ficha sobre la película se reconduce el tema para llevarlo a la reflexión sobre el mismo en el día a día del alumnado.                                                |
| Igualdad de<br>derechos y<br>oportunidades<br>entre hombres<br>y mujeres | Sesión dedicada a tratar otro problema de la sociedad actual, la desigualdad en derechos y oportunidades que persiste en nuestra realidad, especialmente a nivel laboral, consiste en datos informativos de la UE y que inspirará a reflexionar y a generar un debate en la tutoría.        |



| Recurso/<br>Actividad                                               | En qué consiste                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dinámicas de cohesión y cooperación                                 | Dinámicas muy lúdicas que promueven una buena convivencia, buen clima de aula a partir de juegos basados en la cooperación.                                                                                    |
| Rechazo de la violencia, película “Cobardes”                        | A través de la película “cobardes” se trata el tema del <i>bullying</i> y de la violencia escolar. Junto con la reproducción de la película, existe una ficha de reflexión sobre la película.                  |
| Resolución de conflictos                                            | Dinámicas experienciales y de dramatización basadas en el trabajo de resolución de conflictos y proceso de llegar a acuerdos.                                                                                  |
| Actividad de prevención contra el <i>bullying</i> adaptada al curso | Recopilatorio de actividades guiadas sobre la temática, cortos para reflexionar, cartas de alumnos afectados por la problemática junto con infografía sobre las formas de ejercer el <i>bullying</i> .         |
| Dominó de las emociones                                             | Se trata de un juego de inteligencia emocional que promueve la ampliación del vocabulario de emociones y sentimientos y a asociar este vocabulario con diferentes situaciones que se nos presentan en la vida. |
| Taller de inteligencia emocional                                    | Recopilatorio de actividades, dinámicas y juegos dedicados al entrenamiento en inteligencia emocional.                                                                                                         |
| Taller de Autoestima                                                | Taller dedicado a trabajar la percepción que tienen los alumnos de ellos mismos y a fomentar que esta sea lo más positiva posible.                                                                             |
| Taller de Resiliencia                                               | Taller para la enseñanza del concepto y para la práctica de dinámicas que fomenten la capacidad de reponerse y fortalecerse ante las adversidades.                                                             |
| Medioambiente                                                       | Sesión dedicada a la visualización de cortos sobre el medio ambiente, sobre los que se podrá reflexionar tanto individualmente como en grupo.                                                                  |
| Maltrato animal                                                     | Sesión dedicada a la visualización de un corto sobre el maltrato animal, sobre el que se podrá reflexionar tanto individualmente como en grupo y generar un debate educativo.                                  |

| Recurso/<br>Actividad                      | En qué consiste                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Charla policías tutores sobre ciberdelitos | Citar al centro educativo con los policías tutores del área para que den una charla sobre la ciberdelincuencia y los posibles peligros que pueda haber en las redes.                                                                                                                                                  |
| Método DAFO                                | Enseñanza de este método como formar de reflexionar acerca de nuestras circunstancias personales de cara a los objetivos que se pretenden lograr. Consiste en una breve explicación del método, más una actividad práctica que llevar a cabo.                                                                         |
| Toma de decisiones                         | Dinámica que presenta el proceso de toma de decisiones, las cuestiones a tener en cuenta y algunos ejercicios para reflexionar y practicar.                                                                                                                                                                           |
| Proyecto Orión                             | Proyecto de la Universidad Pontificia Comillas que consiste en aportar un cuestionario al alumnado que participa y que a través de las respuestas ahí establecidas proporciona un perfil de competencias, aptitudes y campos profesionales de acuerdo a la personalidad del alumno.                                   |
| Sesión académica profesional               | Sesión dedicada a ver con el alumnado las diferentes opciones educativas que existen para el año siguiente y para responder dudas que les puedan surgir.                                                                                                                                                              |
| Derechos humanos                           | Sesión educativa sobre los derechos humanos que consiste en vídeos explicando el concepto y la situación de estos derechos en la sociedad moderna que favorecen una reflexión educativa tanto a nivel educativo como a nivel grupal, junto a estos también se proporciona una ficha de actividades sobre la temática. |
| Diversidad Sexual: presentaciones          | Dinámica que consiste en proporcionar a cada grupo de alumnos un colectivo perteneciente al colectivo LGTBIQ+, para que este haga una breve investigación sobre el tema y luego se lo presente al resto de sus compañeros.                                                                                            |
| Diversidad Sexual: Película “Love Simon”   | Tras el visionado de la película, que trata diversos temas de la realidad adolescente, especialmente el de la sexualidad, se proporciona unas fichas de actividades de reflexión.                                                                                                                                     |

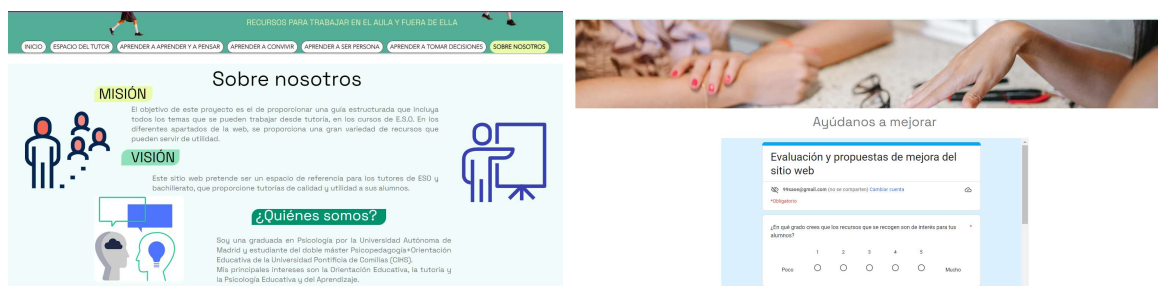
## 5.8. Evaluación

Como bien se ha comentado en apartados anteriores, uno de los aspectos más significativos de este proyecto es su carácter *online* y las ventajas que esta modalidad trae consigo; es decir, constante innovación, actualización y adaptación a la realidad y sociedad cambiante y a las nuevas problemáticas que puedan surgir.

Para este ajuste constante, es de vital importancia poner a disposición del público que se va a beneficiar del proyecto, un apartado que recoja toda la información posible acerca de cómo mejorar el sitio web, qué aspectos hay que mantener o cambiar o qué recursos se han de incorporar.

Por todo esto, la recogida de esta información es tan relevante para el presente proyecto. Para ello, se hará uso de un cuestionario online que se situará en el apartado “Sobre Nosotros” de la página web como se puede ver en la Figura 2. Este cuestionario consistirá en un conjunto de preguntas en formato escala donde el tutor/a ofrecerá su opinión acerca de los contenidos, los recursos y las metodologías proporcionadas, así como, sobre la utilidad de los mismos y sobre la facilitación de la consecución de los objetivos de la acción tutorial.

**Figura 2:** Apartado “Sobre Nosotros” de la página web, donde se encuentra el cuestionario de evaluación.



El contenido íntegro del cuestionario puede verse con mayor detalle en el apartado de Anexos, concretamente en el Anexo B.

Una vez presentados objetivos, equipo profesional, metodología, actividades, fases, recursos y forma de evaluación, finalmente, a continuación se presenta el cuaderno del tutor, mediante el cual se pretende facilitar el uso del presente PAT al/ a la tutor/tutora que quiera recurrir a nuestro portal web, así como su ejercicio docente en otras cuestiones relacionadas con la tutoría.

## 5.9. Cuaderno del Tutor

El cuaderno del tutor podría considerarse la propia estructura de la web. Es por ello que se ha elaborado una breve guía acerca de cómo utilizar las diferentes secciones de la web, reflejada en la Figura 5.

Como herramienta adicional, también se ha diseñado un cuaderno del tutor, al que incluye entre otras cuestiones:

- Calendario escolar de la Comunidad de Madrid.
- Funciones del tutor para con el centro, familias y alumnos.
- Apartados para llevar a cabo el registro trimestral de información del seguimiento individualizado de aquellos alumnos a los que tutorice.
- Apartados para la planificación de la acción tutorial semanal.

Para ver cómo se materializan estos diferentes apartados se puede consultar el Anexo C, donde se presentan capturas de pantalla de los diseños de estos apartados. También se podrá acceder al mismo a través del presente enlace: [https://www.canva.com/design/DAFUkhiKigk/drpwYAUmNF\\_iZgH8BdRhaw/view?utm\\_content=DAFUkhiKigk&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFUkhiKigk/drpwYAUmNF_iZgH8BdRhaw/view?utm_content=DAFUkhiKigk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

**Figura 5:** Explicación de las secciones de la web. *Elaboración propia.*



## 6. Reflexión Personal

Al tratarse de un Trabajo de Fin de Máster, mi principal motivación a la hora de elaborar el presente proyecto fue la de realizar algo que pudiera ser realmente culminante, significativo y de utilidad, que incorporase los principales valores educativos que he ido adquiriendo a lo largo de mi proceso formativo y que a su vez, de alguna manera, reflejara el principio de un proyecto aún más largo, mi práctica profesional. Y es que, aunque se ha invertido una considerable cantidad de tiempo y esfuerzo en la elaboración del mismo, concibo el resultado del mismo como la base de algo que he de mejorar, actualizar y adaptar a las circunstancias que se vayan dando a lo largo de mis años de práctica profesional.

Como bien se ha desarrollado en apartados anteriores, la Orientación Educativa, implica un constante ajuste a la realidad, a las diferentes problemáticas que se estén dando en la sociedad del momento y a las consecuentes necesidades que surjan de ella. Es por tanto de vital importancia, practicar un análisis constante de cada aspecto del contexto que pueda influir en los procesos mentales, sociales y emocionales del alumnado, con el objetivo de promover una reinvención y creación continua de nuevos contenidos y metodologías para atender estas implicaciones. Y es por ello, que una de mis conclusiones tras la elaboración del presente trabajo es que, hoy en día más que nunca, existe una necesidad real del/de la profesional de la orientación de respetar cierto tiempo y dedicación diaria a su ininterrumpida formación y actualización sobre los avances que están teniendo lugar en educación. Sin profesionales al corriente de los avances, es imposible que la educación de nuestro país avance.

Uno de los problemas que persisten a día de hoy es la desigualdad. No todos los centros disponen de la misma cantidad y calidad de recursos que aseguren un correcto desarrollo de esta función educativa. Es por ello, que considero que la elaboración de este PAT digital contribuye de alguna manera a la calidad educativa que se puede ofrecer desde la acción tutorial, pero sobre todo, creo que contribuye a la igualdad de derechos y oportunidades de la que tanto he oído hablar en la teoría.

No solamente he logrado mis objetivos personales en relación con el presente proyecto, también he aprendido acerca del desarrollo de un documento como es el PAT y todas las tareas que este implica: análisis del contexto, planificación, organización, investigación, consulta legislativa, etc. Todo ello me ha aportado una visión más realista de lo que implica

este documento y el trabajo que trae consigo, así como un conocimiento más profundo acerca de las bases teóricas sobre las que se apoya la estructura de este tipo de actuaciones.

Recogiendo los objetivos planteados en la introducción, considero que, en general, he satisfecho mis expectativas en cuanto a la creación de la guía digital de actividades y recursos a los que tenga acceso cualquier miembro de la comunidad educativa. Sin embargo, tras la finalización del mismo, tengo la sensación de necesitar ver su efectividad real; es decir, ver si realmente un tutor siente que puede recurrir a este PAT digital, confiar en su efectividad y que una vez recurrido a la misma, ésta le sea de utilidad. Es por ello, por lo que considero que podría haber sido interesante, involucrar más a la Comunidad Educativa en el proceso, recogiendo información acerca de cómo es más intuitivo para ellos estructurar la web, qué dinámicas funcionan mejor en las tutorías de los diferentes cursos y qué demandas perciben ellos en sus alumnos/as entre otros, por lo que, esto podría ser una futura línea de investigación.

En definitiva, existen numerosas cuestiones a tener en cuenta a la hora de seguir desarrollando y mejorando un proyecto como este, pues es un proyecto que requiere un ajuste constante a los cambios de la realidad y de la sociedad actual, a la evolución humana y de las nuevas generaciones, sus necesidades y sus preocupaciones, las capacidades y las metodologías docentes, e incluso los cambios políticos y legislativos. Sin embargo, estoy satisfecha con el proceso, pues gracias a él siento que he ampliado exitosamente mi formación como futura orientadora y he adquirido mayor agilidad en competencias esenciales para esta profesión como es la elaboración de documentos del centro, el análisis contextual y la digitalización docente que tan necesaria será en las próximas décadas. También considero que se han recogido los principales aspectos y problemáticas del contexto actual por lo que se ha construido una buena base, sobre la que seguir trabajando.

## 7. Aserciones finales

- La acción tutorial juega un papel esencial en el desarrollo académico, personal, afectivo y social del alumnado, mediante ella se trabajan diferentes competencias clave para su funcionamiento efectivo en la sociedad.
- El Plan de Acción Tutorial (PAT) es el documento que sustenta la acción tutorial impartida en cada centro, que debe analizar y recoger las necesidades del contexto.
- En el PAT se detallan todos los contenidos que se deben trabajar en cada curso, las actividades para trabajarlos, los recursos necesarios y la cronología para llevar todo esto a cabo.
- Las actividades del PAT deben de estar orientadas en promover un aprendizaje en el alumno basado en los principales principios educativos: aprender a ser persona, aprender a convivir, aprender a pensar y aprender a tomar decisiones.
- El PAT debe estar adaptado al contexto y por ello, debe renovarse, adaptarse y ajustarse a los nuevos retos, intereses y necesidades del alumnado así como a los recursos disponibles.
- Dadas las consecuencias en la salud mental de la población infanto-juvenil tras la pandemia, es de vital importancia brindar a los centros de las herramientas esencial para cuidar los espacios de tutoría, la psicoeducación y el seguimiento individualizado del alumnado.
- Las nuevas tecnologías ofrecen una amplia gama de oportunidades para enriquecer esta función educativa y favorecer el desarrollo de una educación de calidad en todos los centros, independientemente de los recursos de los que dispongan.
- La evaluación del PAT es una fase clave del proceso ya que actúa como fuente de información sobre su calidad, efectividad y utilidad, así como sobre formas de mejorar y actualizar el documento.



## 8. Referencias Bibliográficas

- Alaminos, F. J., Fernández, Montes, R., M., Segura, A., Postigo, A. y Trujillo, F., (2020). Panorama de la educación en España tras la pandemia de COVID-19. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62687/COVID-INFORME-2.pdf>
- Cabaña, J. A. M. (2022). Salud Mental Post–Pandemia Covid–19. *UNIDA Salud*, 1(3), 79-82. <https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/unidasId/article/view/115/92>
- Contreras, I. (2016). Neotenia y epigenética: la generación zeta en la universidad. CIC: *Boletín del Centro de Investigación de la Creatividad*, 1, 3-8. <http://repositorio.ucal.edu.pe/handle/ucal/179>
- Gairín, J. y Muñoz, J. L.,(2013). Orientación y tutoría durante los estudios universitarios: el plan de acción tutorial. *Revista Fuentes*, 14, 171-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3068549>
- Galiano, M. D., Mustelier , R. G y Prado, R. F. (2020). Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/11527>
- Gallardo, K. E. y Rodríguez, N. D. C. (2020). El bienestar y la orientación educativa enfocados en las nuevas generaciones. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 2 <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/201254> p. 7-18
- Garoz, J. Á., y Resina, C. (2021). ¿Cómo han respondido los centros educativos ante la pandemia del COVID-19? *Comunidad de Castilla y León*. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/18848/Como.pdf?sequence=2>
- Herrera, J. F., Morales, A. M. V. y Salinas, J. M. P. (2010). La acción tutorial en secundaria como punto de partida de la orientación universitaria. indicadores de evaluación. In *VIII Jornades de Xarxes d'Investigació en Docència Universitària: noves titulacions i canvi universitari* (pp. 902-916). Universitat d' Alacant/Universidad de Alicante. <https://core.ac.uk/download/pdf/16367413.pdf>
- Justel, J. Á. (2017). La tutoría en secundaria. *Educatio siglo XXI*, 35(2 Jul-Oct), 65-90. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/298521>
- Mancebo, S. (2022). Posicionamiento sobre el aumento de autolesiones y suicidio en niños y adolescentes.

[https://www.aeped.es/sites/default/files/20220126\\_comunicado\\_aep\\_grupo\\_salud\\_mental\\_de\\_la\\_infancia.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/20220126_comunicado_aep_grupo_salud_mental_de_la_infancia.pdf)

Manzanares, J. C. (2020). Generación Z y gamificación: el dibujo pedagógico de una nueva sociedad educativa. *Tejuelo. Didáctica de la lengua y la literatura. Educación*.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/202124>

Molina, D. L. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana De Educación*, 35(1), 1-22. <https://doi.org/10.35362/rie3512924>

Molina, J., y Pulido, C. (2021). COVID-19 y digitalización “improvisada” en educación secundaria: Tensiones emocionales e identidad profesional cuestionada.

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/69438/art11.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno, A. B. M. (2010). La acción tutorial en educación. *Hekademos: Revista educativa digital*, (7), 95-114.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/33858/Orientacion%20y%20tutoria%20durante%20los%20estudios%20universitarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Navarro, A.M., Madrigal, E., Vale, P., Redondo, S. (2012). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Ministerio de Educación.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8CwbAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA12&dq=qu%C3%A9+es+la+orientaci%C3%B3n+educativa&ots=JeEUsNX5Ma&sig=xrfB5pMPrijgF9g1eOPaiTVUyQBg#v=onepage&q=qu%C3%A9%20es%20la%20orientaci%C3%B3n%20educativa&f=false>

Sánchez, M. F. (2014). La orientación en España: Despegue de una profesión. *REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 21(2), 231–239.

<https://doi.org/10.5944/reop.vol.21.num.2.2010.11527>

UNESCO (2022). *El derecho a la educación*. <https://www.unesco.org/es/education/right-education>

UNICEF (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. *Chile: Representación UNICEF2020*. Disponible en: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-infancia-adolescencia-covid-19.pdf>.

## 9. Referencias Jurídicas

A continuación se presentan las referencias jurídicas en orden cronológico.

Ley 17/1970, de 4 de agosto, general de educación y financiamiento de la reforma educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 186, de 6 de agosto de 1970.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1970-852>

Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 159, de 4 de julio de 1985.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12978-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006.

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>

ORDEN 3011/2011, de 28 de julio, por la que se regulan determinados aspectos de la tutoría de las enseñanzas de Educación Secundaria en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 178, de 28 de julio de 2011.

[http://www.madrid.org/wleg\\_pub/servlet/Servidor?opcion=VerHtml&nmnorma=7220](http://www.madrid.org/wleg_pub/servlet/Servidor?opcion=VerHtml&nmnorma=7220)

Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín oficial de la Comunidad de Madrid*, 118, de 20 de mayo de 2015.

[http://www.madrid.org/wleg\\_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=8934#no-back-button](http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=8934#no-back-button)

ORDEN 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 189, De 9 de Agosto de 2016.

[http://www.madrid.org/wleg\\_pub/servlet/Servidor?opcion=VerHtml&nmnorma=9459](http://www.madrid.org/wleg_pub/servlet/Servidor?opcion=VerHtml&nmnorma=9459)

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020.

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 76, de 30 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-4975>

## **ANEXOS**

## Anexo A: Muestrario de Actividades y Materiales de Elaboración Propia.

### Taller de estrategias de afrontamiento



#### ¿Qué es el afrontamiento?

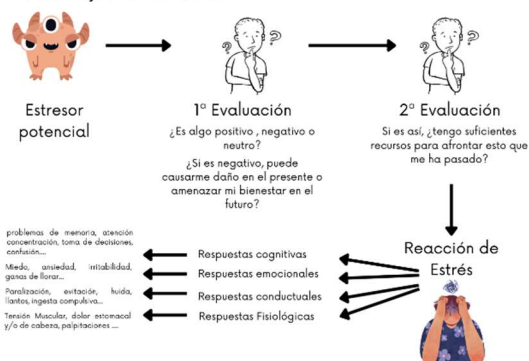
«PENSAMIENTOS Y ACCIONES QUE CAPACITAN A LAS PERSONAS PARA MANEJAR SITUACIONES DIFÍCILES O ESTRESANTES»

#### ¿Qué es el estrés?

##### Reacción ante estímulo.

Ante un mismo suceso potencialmente estresante las personas reaccionan de maneras muy diversas.

Un suceso es estresante en función de si la persona lo percibe o lo valora como tal, sean cuales sean las características físicas objetivas del suceso



### Taller de estrategias de afrontamiento

#### ¿Cuáles son los tipos de estrategias de afrontamiento?



**1. Estrategias de resolución de problemas:** dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.

**Confrontación:** solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.

**Planificación:** pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema



**2. Estrategias de regulación emocional:** dirigidas a regular la respuesta emocional ante el problema.

**Distanciamiento:** intentos de apartarse del problema, no pensar en él o evitar que te afecte

**Autocontrol:** controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

**Aceptación de la responsabilidad:** reconocer el papel que uno ha tenido en el origen o mantenimiento del problema.

**Escape/evitación:** huir de la situación, empleo de pensamientos irreales improductivos (ojalá hubiese ... comer, beber compulsivamente, abusar de drogas ...)

**Reevaluación del problema:** analizar los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

**Búsqueda de apoyo social:** acudir a otras personas en busca de ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

#### ¿Cuáles son las estrategias que utilizas tú habitualmente?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### ¿Cuáles crees que son las mejores estrategias a la hora de afrontar una situación estresante?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Piensa en situaciones de tu vida diaria que no hayas sabido afrontar adecuadamente y qué estrategias podrías haber utilizado en su lugar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

BValverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología.



# 1. El Subrayado

## ¿En qué consiste?

- Lectura activa y consciente
- Sintetización y codificación de información.
- Resaltar las ideas esenciales de un texto.

## ¿Por qué subrayar?

- Es una forma de incorporar el conocimiento a la memoria de manera codificada y procesada.
- Facilita la comprensión del texto y su posterior repaso, optimizando el estudio.
- Nos permite centrar mejor la atención en el texto.
- Desarrolla la capacidad de observación, análisis y sintetización.

## ¿Cómo subrayar?

- Haz una lectura previa para conocer el texto que más tarde subrayarás.
- Establece un código de colores para el subrayado, como por ejemplo: amarillo-fechas, azul-personas importantes, naranja-acontecimientos, verde-conceptos importantes. Evita usar un número elevado de colores.
- Utiliza siempre el mismo código para cada asignatura, de tal forma que sea un proceso lo más automático posible e incorpores el código a tu procesamiento de información
- Intenta subrayar lo mínimo posible.

## Técnicas de Estudio

PARA E.S.O

### RECUERDA

1. Lee el texto.
2. Especifica tu código de subrayado.
3. Subraya lo mínimo.

### PRACTICA

#### Los animales vertebrados.

La zoología es la ciencia que estudia a los animales.

Los animales se clasifican en:

- Vertebrados: Tienen esqueleto interno (endoesqueleto) con columna vertebral.
- Invertebrados: No tienen columna vertebral. Algunos tienen esqueleto externo (exoesqueleto).

Las características de los animales vertebrados:

- Poseen esqueleto interno o endoesqueleto.
- Tienen simetría bilateral.
- Su cuerpo está dividido en cabeza, tronco y extremidades.
- Generalmente tienen cuatro extremidades en forma de pata, ala o aleta.
- Su sistema nervioso está formado principalmente por el encéfalo y la médula.
- Tienen órganos de los sentidos para relacionarse con el medio que les rodea.

### CÓDIGO DE SUBRAYADO

|                      |       |                      |       |
|----------------------|-------|----------------------|-------|
| <input type="text"/> | _____ | <input type="text"/> | _____ |
| <input type="text"/> | _____ | <input type="text"/> | _____ |
| <input type="text"/> | _____ | <input type="text"/> | _____ |

#### Los animales vertebrados.

La zoología es la ciencia que estudia a los animales.

Los animales se clasifican en:

- Vertebrados: Tienen esqueleto interno (endoesqueleto) con columna vertebral.
- Invertebrados: No tienen columna vertebral. Algunos tienen esqueleto externo (exoesqueleto).

Las características de los animales vertebrados:

- Poseen esqueleto interno o endoesqueleto.
- Tienen simetría bilateral.
- Su cuerpo está dividido en cabeza, tronco y extremidades.
- Generalmente tienen cuatro extremidades en forma de pata, ala o aleta.
- Su sistema nervioso está formado principalmente por el encéfalo y la médula.
- Tienen órganos de los sentidos para relacionarse con el medio que les rodea.

Ejemplo de vertebrados: elefantes, ballenas, ser humano.

Ejemplo extraído de:

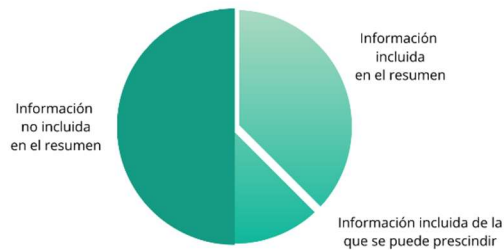




2. El Resumen      3. El esquema

## ¿En qué consiste?

- Reducir o comprimir un texto a su información más esencial.
- Interrelacionar ideas de la manera más concisa posible.
- Ocupa como máximo entre un 30 y 40 % de la extensión original del texto



## ¿Cómo hacer un resumen?

- Hacer una lectura comprensiva de todo el texto y hacer un correcto subrayado (si aún no lo has hecho)
- Escribe muy brevemente con tus palabras las ideas principales e ideas secundarias de cada párrafo o fragmento del texto.
- Ordena y relaciona todas las ideas que hayas extraído de la manera más clara y breve posible.

### 3. El esquema

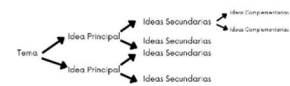
¿En qué consiste?

- Plasmar brevemente la información más importante de manera visual y organizada.
- Obtener una nueva forma de elaborar, estructurar y memorizar la información ya comprendida.

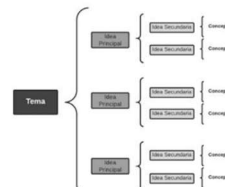
### Tipos de Esquemas:



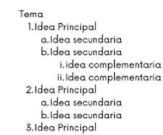
DIAGRAMA



ESQUEMA DE FLECHAS



ESQUEMA DE LLAVES



ESQUEMA DE LETRAS Y  
NÚMEROS

**PRACTICA** Con el texto que previamente has subrayado, haz un resumen

[illegible]



# EL HORARIO DE ESTUDIO

## POR QUÉ HACERLO?



- Crear una rutina semanal de estudios es el primer paso para generar **HÁBITOS DE ESTUDIO**.
- Refuerza valores educativos imprescindibles como la **disciplina, autonomía y constancia**.
- Favorece el **establecimiento y consecución de metas** a corto y largo plazo.
- **Aumenta la seguridad y autoestima** de los alumnos: al sentirse más capaces de poner en marcha esfuerzos para enfrentarse a las exigencias escolares

## TEMPORALIZACIÓN

En las tutorías de **1º y 2º ESO**: se recomienda hacerlo **de manera conjunta**, de tal forma que los alumnos aprendan y afiancen la capacidad de organizar sus hábitos de estudio

En las **tutorías 3º y 4º**: fijar como tarea la elaboración del mismo y supervisar el proceso

promoviendo la autonomía del estudiante

### En Bachillerato:

recordar la importancia del horario y de los hábitos de estudio y lo aprendido en años anteriores



## CÓMO HACERLO



### ORGANIZA TU TIEMPO SEGÚN TUS NECESIDADES

- Haz una lista con tus asignaturas y **concreta del 1 al 3** cuanto **esfuerzo** te supone. (siendo 1 poco esfuerzo y 3 mucho)
- Establece qué **horas** tienes **a disposición del estudio** teniendo en cuenta tus quehaceres extraescolares.
- ¡Haz **descansos!** también los necesitas.



### ORDEN Y RUTINA

Intenta estudiar **siempre en el mismo lugar** y que este, esté **limpio y ordenado**, con el menor número de objetos cerca posible (para evitar distracciones)

### EFICIENCIA Y MOTIVACIÓN



Empieza por las tareas de dificultad media, después de dificultad alta y finalmente por las más fáciles.

### DISTRIBUCIÓN DE LAS HORAS

- Dedicar las primeras horas a hacer las tareas pendientes.
- **PRIORIZA**: De las horas que hay disponibles, utiliza más o menos de ellas para cada asignatura en función de si requiere un 1, un 2 o un 3 de esfuerzo.
- Intenta establecer en las horas de estudio a aquellas asignaturas que has dado en clase en el mismo día o que tienes al día siguiente.

### Un ejemplo...

Me resulta muy difícil lengua (3), difícil inglés (2) y fácil mates (1).

Tengo 8 horas libres a la semana.

Dedicaré 4 horas a estudiar lengua (lunes, martes, jueves y viernes), 2-3 a estudiar inglés (miércoles y viernes y si hace falta, martes) y 1-2 a estudiar inglés (lunes y si hace falta jueves)



### EXÁMENES

- **NO TE SATURES**: Ya has repasado día a día las asignaturas. Dedicar **ciertas horas del fin de semana** para preparar los **exámenes de la próxima semana**, pero deja espacio para el ocio y tiempo libre.
- Aplica la **TÉCNICA DE POMODORO**.

### PERSONALIZALO AÚN MÁS

Con estos recursos:



# ¿Y CÓMO ME ORGANIZO EN CASA?

ANTES, EN LA ESCUELA...



- Es importante tomar nota de todo lo **que tengo que hacer y para qué momento**:
  - DEBERES.
  - TRABAJOS
  - PRESENTACIONES
  - EXPOSICIONES
- Es conveniente hacer uso de una **agenda y/o calendario** con hueco para dejar claros todos estos quehaceres.

## EJEMPLOS

| Diciembre           |                        |    |                 |                 |    |    |
|---------------------|------------------------|----|-----------------|-----------------|----|----|
| L                   | M                      | X  | J               | V               | S  | D  |
|                     |                        |    | 1 TRABAJO MATES | 2               | 3  | 4  |
| 5                   | 6                      | 7  | 8               | 9 EXAMEN LENGUA | 10 | 11 |
| 12 TRABAJO PLÁSTICA | 13 PRESENTACIÓN INGLÉS | 14 | 15 EXAMEN E.F   | 16              | 17 | 18 |
| 19                  | 20                     | 21 | 22              |                 |    |    |

| Agenda                       |  |
|------------------------------|--|
| Jueves 8                     |  |
| Estudiar Lengua              |  |
| Terminar ejercicios mates:   |  |
| Pág 89: 3.5.12 y Pág 96: 7   |  |
| Terminar trabajo de plástica |  |



## EN CASA:

### ORDEN Y RUTINA

- Prepara todo el material que necesites antes de empezar.
- Intenta estudiar **siempre en el mismo lugar** y que este, esté **limpio y ordenado**, con el menor número de objetos cerca posible, especialmente el móvil. (para evitar distracciones)

### ASEGURATE DE ESTAR BIEN

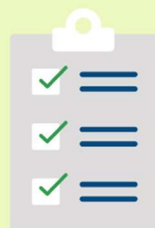
- Si es posible **descansa** antes de ponerte a estudiar, es esencial que intentes **dormir** cada día un mínimo de **7-8 horas**.
- Intenta **no tener hambre** antes de ponerte a estudiar.
- Intenta **estar hidratado** y tener agua disponible cerca a lo largo del estudio.

### ORGANIZA TU TIEMPO SEGÚN TUS NECESIDADES

-Empieza por las tareas que consideres **más costosas y termina** por las que **disfrutes más o te cuesten menos**.  
**Eso es algo personal**, es importante que te conozcas a ti mismo/a.

- Si te cuesta mantener la atención o eres lento/a ponte **límites de tiempo** para cada determinada actividad.

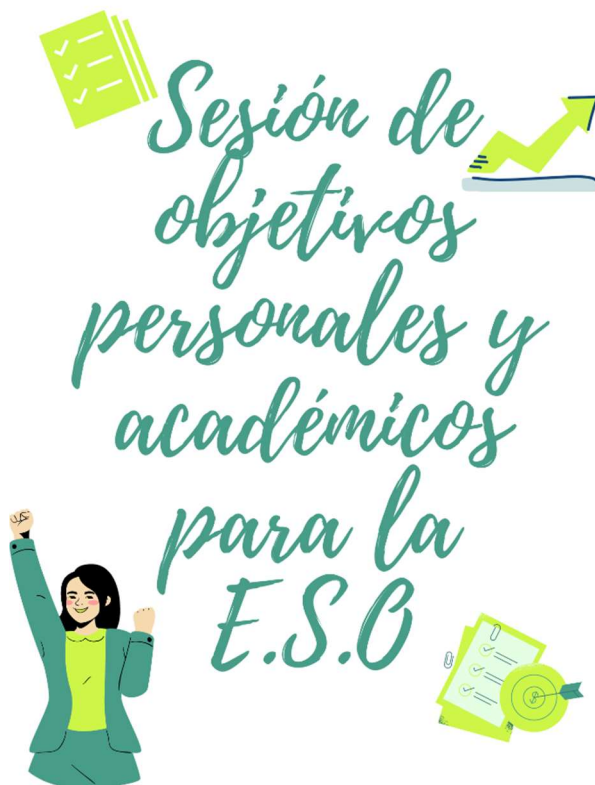
**Descansa** cada determinado tiempo.



### REVISIÓN



- Revisa todo lo que tenías que hacer, las tareas pendientes y lo que necesitas llevar mañana a clase.



# Sección de objetivos personales y académicos para la E.S.O



## REFLEXIÓN EN PAREJAS EN ESTE CURSO...



QUÉ PIENSA \_\_\_\_\_ QUE ESTOY HACIENDO BIEN  
ESTE CURSO

QUÉ ESTOY HACIENDO BIEN ESTE CURSO

POR TANTO TENGO QUE SEGUIR HACIENDO



## REFLEXIÓN EN PAREJAS EN ESTE CURSO...



QUÉ PIENSA \_\_\_\_\_ QUE TENGO QUE MEJORAR  
ESTE CURSO

QUÉ TENGO QUE MEJORAR ESTE CURSO

POR TANTO TENGO QUE CAMBIAR



## REFLEXIÓN EN PAREJAS EN ESTE CURSO ...



QUÉ OBJETIVOS TENGO DE AQUÍ A FINAL DE CURSO

QUÉ PUEDO HACER PARA LOGRAR MIS OBJETIVOS DE  
AQUÍ A FINAL DE CURSO

## Reflexión individual sobre mi trayectoria académica

AL TERMINAR DE ESTUDIAR GUSTARÍA DEDICARME A

5

AL TERMINAR LA ESO ME GUSTARÍA

4

AL FINAL DEL CURSO QUE VIENE ME GUSTARÍA

3

EL CURSO QUE VIENE QUIERO ELEGIR

2

MIS OBJETIVOS AL FINAL DE ESTE CURSO SON

1





## TOMA DE DECISIONES

Inspirado en: Tutoría 3º ESO 2004 Santillana

La toma de decisiones es un proceso mediante el cual valoramos las diferentes opciones disponibles para elegir una de ellas en función de **nuestras circunstancias** internas y externas y el **resultado** que pretendamos obtener en base a esta.

Tomamos decisiones constantemente en nuestro día a día, algunas de ellas son más fáciles de llevarlas a cabo, sin embargo en otras ocasiones, puede resultar más complicado, por ello es necesario conocer ciertos factores sobre este proceso:

 **¿Qué necesitamos tener en cuenta para tomar una decisión?**

- A nosotros mismos: nuestras posibilidades y limitaciones, gustos, motivaciones, capacidades, aptitudes, preparación...
- Sobre lo que se elige o sobre lo que se decide: conocer todo sobre todo aquellas cosas entre las que tenemos que elegir: Estar bien informados.
- Circunstancias en las que se tiene que hacer la elección: tenerlo todo en cuenta y ser realista.
- Herramientas/Estrategias que mejor me pueden ayudar a tomar la decisión.



## TOMA DE DECISIONES

### PROCESO DE ELECCIÓN

1. **AUTOCONOCIMIENTO:** quién soy, qué busco, qué deseo conseguir con mi elección, qué razones me mueven, cuáles son mis debilidades y mis fortalezas?
2. **¿QUÉ SE OFRECE?** Entre qué opciones elijo, cuales son los pros y los contras de cada opción, que consecuencias tiene elegir una u otra, cuál es la más realista de acuerdo con mi estado o mi forma de ser?
3. **¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR?** qué persona de mi entorno me puede proporcionar información sobre mis opciones.
4. **PASOS A SEGUIR.** Qué secuencias de actuaciones tengo que seguir? Por dónde debo empezar? ¿Cómo debo continuar? ¿Qué obstáculos hay que superar? ¿Con qué dificultades puedo tener que lidiar? ¿Cómo me preparo para ello?

 **PRACTIQUEMOS.** Rellena la siguiente tabla sobre la toma de decisiones de la vida diaria

| Situación      | Auto-conocimiento | Pros/Contras Alternativas | Quién me ayuda? | Decisión |
|----------------|-------------------|---------------------------|-----------------|----------|
| Fiesta Estudio |                   |                           |                 |          |
| Cine Parque    |                   |                           |                 |          |
| Playa Montaña  |                   |                           |                 |          |
| Pizza Ensalada |                   |                           |                 |          |



## TOMA DE DECISIONES

Sonia: ¿Qué tal tía? ¿Ya has pensado que te vas a coger para el año que viene?

Laura: creo que lo tengo claro pero no conozco muy bien las opciones... pasé de ir a la tutoría de orientación el otro día...

Sonia: Yo tampoco lo tengo muy claro, creo que voy a ir a ver a la orientadora para resolver mis dudas, ¡vete conmigo si quieres!

Laura: Nada, no hace falta creo que tiraré por el itinerario X, me han dicho que es más fácil y los profes no son tan exigentes...

Sonia: Okey como quieras, ¡nos vemos!

**1 año después...**

Laura: ¿Te vienes a la fiesta de un amigo mío este sábado? Va a ser genial!

Sonia: Qué va... no puedo... tengo que estudiar para mi examen de matemáticas...

Laura: ¡Y yo también tengo exámenes! pero creo que los llevo bien, no me está costando mucho este curso, creo que hice bien al elegir este itinerario, además los profesores son majisimos!

Sonia: Pues yo llevo mucho tiempo esforzándome pero aún así me está costando aprobar la asignatura...

Laura: te dije que no eligieras las mates de ese itinerario! La profesora se pasa de exigente, no sé que se piensa que somos...

Sonia: ya pero es que necesito cursar este itinerario para poder estudiar la carrera de mis sueños...

Laura: ¡Bueno mujer... eso ya se verá con el tiempo! Lo importante es vivir el momento, disfrutar de nuestra juventud y esas cosas... yo eso todavía ni lo he pensado. ¡Paso de agobiarme!

Sonia: Lo siento pero no puedo ya nos veremos...

**3 años después...**

Sonia: ¡Laura, cuánto tiempo! ¿Qué tal la uni?

Laura: Pues la verdad es que nada bien, odio la carrera que he tenido que elegir... no había ninguna que me gustara dentro de las opciones posibles...

Sonia: Jo, lo siento mucho, espero que lo puedas solucionar

Laura: No sé la verdad... debí haber elegido mejor mi itinerario cuando tocaba... pero bueno... ¿Tú qué tal?

Sonia: La verdad que genial, me costó mucho trabajo pero ahora estoy supercontenta con mi carrera, y con todo lo que aprendo, estoy deseando empezar a trabajar de ello.



## TOMA DE DECISIONES

### REFLEXIÓN SOBRE LA HISTORIA

¿Cuál es el problema de Laura? ¿A qué se debe este problema?

¿Qué falló en el proceso de toma de decisiones de Laura?

¿Qué consecuencias pueden tener en su futuro?

¿Cómo debería haber actuado?



# TOMA DE DECISIONES

En tu día a día tomas decisiones continuamente. Identifica un ejemplo para cada uno de los siguientes ámbitos y piensa en alternativas posibles, dificultades que puedan presentarse en estas y personas a las que puedas pedir ayuda

| ÁMBITO    | SITUACIÓN | ALTERNATIVAS | DIFICULTADES | AYUDA |
|-----------|-----------|--------------|--------------|-------|
| PERSONAL  |           |              |              |       |
| EMOCIONAL |           |              |              |       |
| ACADÉMICO |           |              |              |       |
| FAMILIAR  |           |              |              |       |
| OTROS     |           |              |              |       |



# MÉTODO DAFO

¿Qué es?

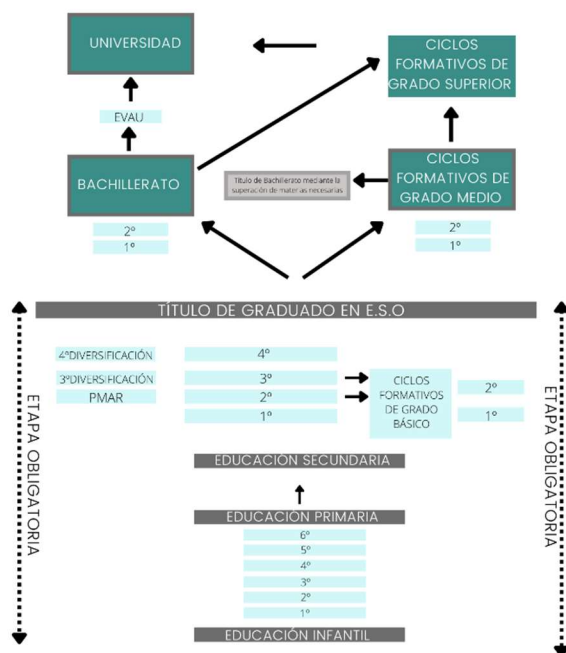
- Es una forma de análisis que tiene en cuenta aspectos positivos, negativos, internos y externos:
  - Positivo e interno: **fortalezas**.
  - Positivo y externo: **oportunidades**.
  - Negativo e interno: **debilidades**.
  - Negativo y externo: **amenazas**.

¿Para qué sirve?

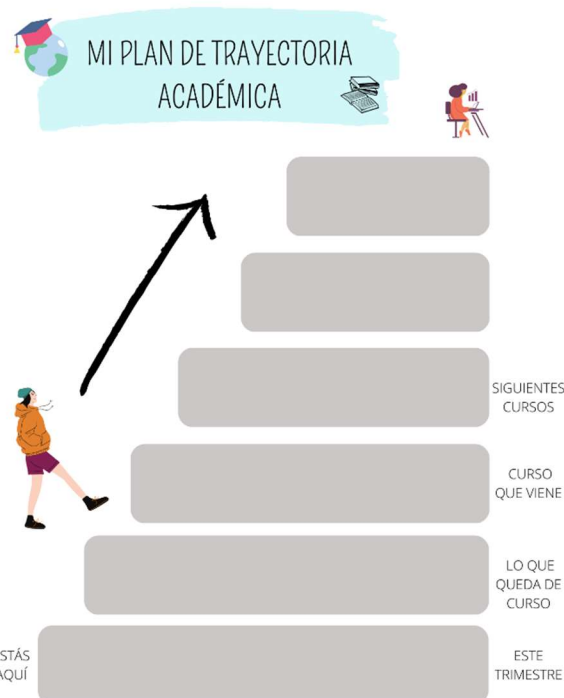
- Para identificar los factores a mi favor y en los que me puedo apoyar para lograr mis objetivos, así como los obstáculos a superar y cuestiones que pueden frenar el proceso.
- Para desarrollar un plan de acción hacia nuestras metas personales, académicas y profesionales.



## ESTRUCTURA Y ENSEÑANZAS DEL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL



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



## ORGANIZACIÓN 1º ESO

De acuerdo a LOMLOE

| ASIGNATURA                              | HORAS | ASIGNATURA                     | HORAS | +1 OPTATIVA DE 2 HORAS :             |                            |
|-----------------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------------|----------------------------|
| Biología y Geología                     | 3     | Música                         | 2     | Francés                              | Ciencias de la Computación |
| Educación Física                        | 3     | Religión/Atención Educativa    | 2     | Ampliación de inglés                 | Deporte                    |
| Educación Plástica Visual y Audiovisual | 2     | Inglés                         | 5     | Rec.Lengua                           | Rec.Matemáticas            |
| Geografía e Historia                    | 3     | Lengua Castellana y Literatura | 5     | OTRAS OPTATIVAS DE OFERTA DEL CENTRO |                            |
| Matemáticas                             | 4     |                                |       |                                      |                            |
| Tutoría                                 | 1     |                                |       |                                      |                            |



# ORGANIZACIÓN 2º ESO

De acuerdo a LOMLOE

| ASIGNATURA                     | HORAS | ASIGNATURA                  | HORAS | +1 OPTATIVA DE 2 HORAS :             |                                                      |
|--------------------------------|-------|-----------------------------|-------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Física y Química               | 3     | Religión/Atención Educativa | 1     | Francés                              | Cultura Clásica                                      |
| Geografía e Historia           | 3     | Educación Plástica y Visual | 2     | Ampliación de matemáticas            | Deporte                                              |
| Lengua Castellana y Literatura | 5     | Música                      | 2     | Botánica aplicada                    | Iniciación a la actividad emprendedora y empresarial |
| Inglés                         | 5     | Tecnología y Digitalización | 2     | Recuperación de Matemáticas          | Teatro                                               |
| Matemáticas                    | 4     | Tutoría                     | 1     | OTRAS OPTATIVAS DE OFERTA DEL CENTRO | Unión Europea                                        |
| Educación Física               | 3     |                             |       |                                      |                                                      |

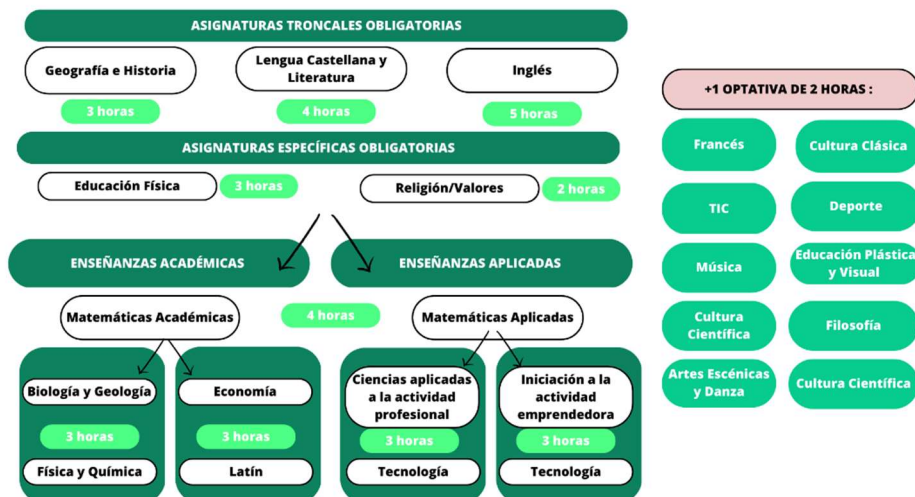
# ORGANIZACIÓN 3º ESO

De acuerdo a LOMLOE

| ASIGNATURA           | HORAS | ASIGNATURA                     | HORAS | +1 OPTATIVA DE 2 HORAS :             |                                                      |
|----------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Biología y Geología  | 2     | Lengua Castellana y Literatura | 4     | Francés                              | Cultura Clásica                                      |
| Educación Física     | 3     | Matemáticas                    | 4     | Ampliación de matemáticas            | Deporte                                              |
| Física y Química     | 3     | Música                         | 2     | Botánica aplicada                    | Iniciación a la actividad emprendedora y empresarial |
| Geografía e Historia | 3     | Religión/Atención Educativa    | 1     | Recuperación de Matemáticas          | Teatro                                               |
| Inglés               | 5     | Tecnología y Digitalización    | 2     | OTRAS OPTATIVAS DE OFERTA DEL CENTRO | Unión Europea                                        |
|                      |       |                                |       |                                      |                                                      |

# ORGANIZACIÓN 4º ESO

De acuerdo a LOMLOE





# ACOSO ESCOLAR

(Bullying)



## Diferencias entre bullying y conflictos en el aula



### CONFLICTOS

- **Diferencias puntuales** de criterios, intereses o de posiciones personales frente a determinados temas y situaciones.
- **Correctamente encauzados** pueden ser una forma de **enriquecimiento personal** y de fomento del diálogo, el debate, la negociación y el consenso.
- NO tienen por qué ser algo negativo.
- Parte del **proceso madurativo**.



### BULLYING

- Menores incapaces de abordar los conflictos de forma pacífica.
- Se hace **uso de violencia** verbal o física.
- Intimidación y **maltrato continuado**, con la intención de humillar y someter por parte de uno o varios acosadores a una persona indefensa.
- **Diferencias de poder** entre agresor y víctima.
- Siempre son algo negativo.
- Generan dolor en la víctima.

## 6 Tipos de Bullying



Golpes, empujones e incluso palizas entre uno o varios agresores, así como robo o daño intencionado de las pertenencias de las víctimas

### BULLYING FÍSICO

### BULLYING PSICOLÓGICO



Persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas. Merma la autoestima de la víctima, fomentando sensaciones de temor. Pueden derivar en fobia escolar o social y en importantes y duraderos problemas psicológicos

difundir rumores, realizar acciones de exclusión o bromas insultantes y repetidas del tipo poner apodos, insultar, amenazar, burlarse, reírse de los otros, generar rumores de carácter racista o sexual, etc

### BULLYING VERBAL



### BULLYING SEXUAL



Asedio, inducción o abuso sexual o referencias malintencionadas a partes íntimas del cuerpo de la víctima. Incluye el bullying homófobo, que es cuando el maltrato hace referencia a la orientación sexual de la víctima por motivos de homosexualidad, ya sea real o inventada.

El objetivo es aislar al niño o joven del resto del grupo, ignorándolo, aislándolo y excluyéndolo del resto. Puede ser directo: excluir, no dejar participar a la víctima en actividades, sacarlos del grupo o indirecto: ignorar, tratar como un objeto, como si no existiera o hacer ver que no está ahí

### BULLYING SOCIAL



### CIBER-BULLYING

- Muy común en la actualidad y muy grave y preocupante: gran visibilidad y alcance y anonimato en que pueden permanecer los acosadores.
- A través de teléfonos móviles, redes sociales, whatsapp, blogs, chats, emails sociales, suplantación de identidad para poner mensajes, etc.
- Insultos por mensajes de texto a montajes fotográficos o de video de mal gusto, imágenes inadecuadas de la víctima tomadas sin su permiso e, incluso, suplantación de la cuenta o perfil en la redes sociales para publicar contenido falso.



## CÓMO IDENTIFICARLO



### SEÑALES DE ALARMA/ INDICADORES DE POSIBLE VÍCTIMA

- Faltas de asistencia recurrentes y/o absentismo grave.
- Descenso brusco e inexplicable del rendimiento escolar.
- Síntomas depresivos: ansiedad, tristeza, apatía, irritabilidad, insomnio, sentimientos de culpa, ideas autolíticas.
- Conductas de huida y evitación.
- Baja autoestima.
- Problemas de autocontrol.
- Negación de los hechos, llanto incontrolado o respuestas emocionales extremas.



### SEÑALES DE ALARMA/ INDICADORES DE POSIBLE AGRESOR

- Agresividad verbal y/o física. Insultos.
- Bajo autocontrol.
- Acoso psicológico.
- Actitudes agresivas como miradas o gestos.
- Amenazas.
- Impulsividad.
- Abuso de poder.
- Baja autoestima: percepción negativa de sí mismo.
- Trastornos psicopatológicos: trastornos de conducta, TDAH, trastorno negativista, desafiante y trastorno disocial.
- Ausencia de empatía.
- Fracaso escolar.
- Egocentrismo.
- Consumo de sustancias.



INFORMACIÓN EXTRAÍDA DE :





# Ballet a Boxeo

¿QUÉ MÁS DA?



1. En pequeños grupos, discutid las siguientes preguntas: sobre Billy Elliot:

- ¿Crees que Billy ha elegido el boxeo libremente? ¿Por qué crees que lo hace?
- ¿Por qué crees que esconde sus zapatillas de ballet?
- ¿Qué crees que piensa Billy del ballet?
- ¿Crees que Billy tiene claro quién es y lo que quiere hacer?
- ¿Qué teme Billy en relación con ir a clases de Ballet?
- ¿Qué opina el padre de Billy sobre los hombres que bailan Ballet?



2. Reflexiona personalmente, sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué te parece que una chica boxee? ¿Y que un chico baile?



- ¿Qué harías si ves que un compañero tuyo baila o una compañera tuya boxea y se están metiendo con él por ello?

- ¿Por qué crees que cuando un hombre o una mujer no se ajusta a los estereotipos de su género, se cuestiona su orientación sexual? ¿Qué te parece que esto suceda?

3. Escribe el nombre de oficios o profesiones típicamente masculinas y otras típicamente femeninas.

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

¿Qué opinas sobre esta división de los oficios?



4. En pequeños grupos, discutid las siguientes preguntas:  
sobre vuestro entorno:

- Describid al menos 2 prejuicios o estereotipos de género que percibís en vuestro entorno.
- ¿Os parece que los hombres y las mujeres de vuestro entorno responden a los esquemas sociales de lo considerado masculino y femenino?
- ¿Qué creéis que podéis hacer vosotros para que las personas de vuestro entorno se encuentren cómodas haciendo aquellas cosas que se consideran "del otro género"?





*El sueño que persigo es ....*

QUÉ QUIERO LOGRAR

EN MÍ MISMO/A

CON MI FAMILIA

EN LA ESCUELA

LABORALMENTE

*¿Qué tengo que hacer para lograrlo?*

EN MÍ MISMO/A

CON MI FAMILIA

EN LA ESCUELA

LABORALMENTE



# EL AUTOCUIDADO



## ¿QUÉ ES?

- TODO AQUELLO QUE UNA PERSONA PUEDE HACER PARA SENTIRSE BIEN CONSIGO MISMA.
- LA CAPACIDAD DE SABER CUIDARSE A UNO MISMO: incluye atender, entender, regular, adquirir conocimientos, tomar decisiones y actuar en favor del bienestar físico, psicológico y social PROPIO.
- DARSE A UNO MISMO/A LO QUE NECESITA, CUANDO LO NECESITA Y DE LA MANERA QUE LO NECESITA

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Previene y promueve conductas saludables.
- Fortalece y favorece una mayor autoestima y control sobre uno/a mismo/a.
- Contribuye a una mayor capacidad para afrontar situaciones de estrés
- Favorece la productividad y el rendimiento general
- Proporciona una actitud más optimista y una mejor calidad de vida

## ÁMBITOS DE AUTOCUIDADO

### FÍSICO

- **Ejercicio físico:** previene enfermedades y complicaciones cardíacas, obesidad y diabetes y evita la posibilidad de desarrollar trastornos como la ansiedad y depresión
- **Alimentación.**
- **Control de la salud:** revisión, mantenimiento y mejora de la salud.
- **Hábitos tóxicos:** Consumo de alcohol, tabaco, drogas.
- **Higiene del sueño:** Respetar calidad y cantidad de horas necesarias para el organismo



### PSICOLÓGICO/MENTAL



- Identificar nuestras emociones.
- Poner límites a los demás.
- Tomar iniciativas y hacerse cargo del bienestar propio,
- Saber dónde y cómo nos conviene invertir nuestra energía
- Autoestima
- Estrategias de afrontamiento
- Motivaciones Plantear proyectos futuros y .



### SOCIAL



- **Redes de apoyo:** Familiares, amigos que puedan dar soporte emocional, económico y social
- **Tiempo libre:** Tiempo disponible para la realización de actividades voluntarias, que resulten satisfactorias para el individuo
- **Actividades de ocio y esparcimiento:** Actividades con carácter de distracción, diversión, relajación y motivación
- **Interacción social:** Con los amigos, familiares, compañeros de trabajo

\* Basado en: Cancio-Bello Ayres, Lorenzo Ruiz, A., & Alarcó-estévez, G. (2020) Autocuidado: Una aproximación teórica al concepto. Informes Psicológicos, 20 (2), 119-138. <https://doi.org/10.18556/inpsic.v20n2a9>

## ACTIVIDAD 1 VÍDEO



Identifica actividades que se mencionan en el vídeo que podemos hacer para autocuidarnos




---

---

---

---

---

---

---

---

---

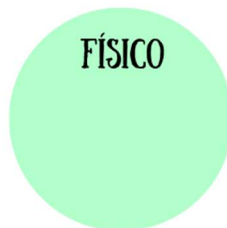
---

## ACTIVIDAD 2 ANÁLISIS

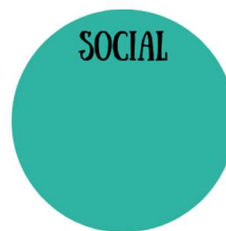
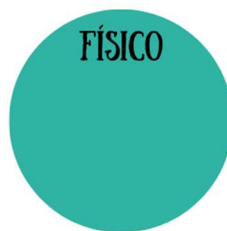


Identifica actividades en las que practiques el autocuidado en tu día a día y actividades en las que no:

Sí practico el autocuidado cuando ...



No practico el autocuidado cuando ...



## ACTIVIDAD 3 REFLEXIÓN



¿Qué pequeños hábitos puedes eliminar, cambiar o incrementar para mejorar tu autocuidado?

---

---

---

---

---

---

---

---





# Funciones

## DEL/DE LA TUTOR/A

### EN ESO Y BACHILLERATO

#### A NIVEL GENERAL



- Coordinar el proceso de evaluación de su grupo.
- Participar en la Junta de Profesores y las sesiones de evaluación.
- Participar en el desarrollo del plan de acción tutorial y en las actividades de orientación.
- Coordinación del Jefe de Estudios y en colaboración con el Departamento de Orientación



#### CON SUS ALUMNOS

- **Seguimiento:** del progreso individual de cada alumno.
- **Favorecer la integración:** de cada alumno en el grupo y en el centro.
- **Cuidar la convivencia** Favorecer la participación de los alumnos y cuidar sus relaciones interpersonales fomentando la resolución de conflictos.
- **Orientación** En la toma de decisiones a la hora de elegir itinerarios académicos y profesionales.
- **Respuestas educativas** Adecuar la respuesta educativa para proceder a las adaptaciones curriculares que se necesiten.
- **Sanciones** Adoptar las medidas sancionadoras pertinentes.
- **Atención y mediación** Encauzar las inquietudes y demandas de los alumnos y mediar, en colaboración con el delegado y subdelegado del grupo, ante el resto de los profesores y el equipo directivo.

#### CON LAS FAMILIAS

- Facilitar el intercambio de información con los padres y orientarles en la tarea educativa de sus hijos.
- Promover la colaboración y participación de los padres hacia la escuela.
- Búsqueda de pautas educativas comunes que favorezca un contacto fluido entre centro y familia.



#### CON EL CENTRO

##### CON EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

- **Coordinación:** para la adecuada intervención con el grupo y con el alumno a nivel personal,
- Elaborar conjuntamente **adaptaciones curriculares** (significativas o no).
- Buscar **asesoramiento** en relación con la **educación** del alumnado y en concreto con las **necesidades específicas** de ciertos alumnos.
- **Planificación y desarrollo de las entrevistas** con familias que necesiten de un especial seguimiento y orientación.
- Determinar **hábitos y técnicas de estudio** específicas para cada curso

##### OTROS DOCENTES

- **Facilitar** toda la **información individualizada** de cada alumno, así como del grupo clase.
- Posibilitar una estrecha coordinación con el resto de los profesores que inciden en su grupo clase.

##### OTROS DEPARTAMENTOS

(EJ.: JEFATURA, SECRETARÍA, ETC.)

- Solicitar **información sobre expedientes** académicos en el caso de que fuese necesario.
- Favorecer la **comunicación entre el tutor y la Jefatura de Estudios** buscando un mejor conocimiento del alumno y una mejor manera de acercarnos a su problemática.
- **Transmitir los resultados** académicos y **plantear mejoras.**

**Anexo B. Cuestionario de Evaluación para Propuestas de Mejora del Sitio Web del PAT.**

## Evaluación y propuestas de mejora del sitio web

 99saoe@gmail.com (no se comparten) [Cambiar cuenta](#) 

**\*Obligatorio**

¿En qué grado crees que los recursos que se recogen son de interés para tus alumnos? \*

Poco 1 2 3 4 5 Mucho

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

¿En qué grado crees que esta Web te ayuda a lograr los objetivos de la Acción Tutorial?

Poco 1 2 3 4 5 Mucho

1 2 3 4 5

Poco 1 2 3 4 5 Mucho

¿En qué grado crees que esta Web facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje?

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Poco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

¿En qué grado crees que los contenidos de esta Web facilitan la orientación académico-profesional?

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Poco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

¿En qué grado crees que los contenidos de esta Web te facilitan el apoyo a tus alumnos/as?

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Poco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

¿En qué grado te ha sido de utilidad la Web?

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Poco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

¿En qué grado te ha resultado fácil utilizar la Web?

|         | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Difícil | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Fácil |

¿En qué grado has encontrado lo que buscabas para tus tutorías?

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Poco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

[Siguiendo](#)

[Borrar formulario](#)

### APARTADO DE SUGERENCIAS Y PROPUESTAS DE MEJORA



En este apartado podrás ofrecernos cualquier sugerencia y propuesta de mejora relacionada con la web, su organización, funcionamiento, etc. ¡Muchas gracias de antemano!

Tu sugerencia tiene que ver con ..

- ☐ Aspecto de la página web
- ☐ Organización de la página web
- ☐ Algún contenido de la página web
- ☐ Otro

Por favor, explíquenos brevemente en qué podemos mejorar nuestro sitio web, en relación con el aspecto seleccionado en la sección anterior:



☰ Párrafo



Texto de respuesta largo



Obligatoria



