

PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## **Revisión de la elaboración de un Plan de Convivencia**

Review of the development of a Coexistence Plan



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

Trabajo de Fin de Máster de Programa de actuación específico

Facultad de Humanidades

Universidad Pontificia de Comillas

Curso 2021-2022

Autora: Carolina Burón Prieto

Tutora: Arantxa Soria

Fecha de entrega: Enero 2022

PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## **Revisión de la elaboración de un Plan de Convivencia**

Review of the development of a Coexistence Plan

Trabajo de Fin de Máster de Programa de actuación específico

Facultad de Humanidades

Universidad Pontificia de Comillas

Curso 2021-2022

Autora: Carolina Burón Prieto

Tutora: Arantxa Soria

Fecha de entrega: Enero 2022

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### Resumen

En este trabajo se recoge la vivencia personal de una alumna de máster en el centro de prácticas, donde participó en la elaboración de un Plan de Convivencia. Los objetivos del documento son: hacer una revisión experiencial del proceso de creación de dos de los recursos del Plan de Convivencia. Por otra parte, se pretende que el documento sirva como recopilación de materiales útiles para la elaboración de un plan parecido. Por último, se quiere presentar documentación útil para la elaboración de un Plan de Convivencia.

Ante la situación social actual, se reflexiona sobre la importancia de educar desde los centros escolares en determinados temas de convivencia y proponer estrategias útiles para esto. Por ello, se propone hacer un diagnóstico de la situación de la convivencia a través de un cuestionario. En segundo lugar, se hace gran hincapié en el otro recurso explicado, donde se plantea trabajar en profundidad sobre los grandes temas que envuelven al alumnado actual. Estos temas son las adicciones, la diversidad, la sexualidad, el acoso y la salud. La conclusión final lleva a pensar que el trabajo verdaderamente importante de cara a la convivencia, es el de cubrir las necesidades reales del alumnado, adaptándose a sus inquietudes y experiencias vitales.

Palabras clave: Plan de Convivencia, revisión experiencial, recursos, diagnóstico, trabajar en profundidad.

### Abstract

This paper reflects the personal experience of a Master's student at the work experience placement centre, where she took part in the creation of a Coexistence Plan. The purpose of the document is to make an experiential review of the process of creating two of the resources of the Coexistence Plan. Furthermore, the document is intended to serve as a compilation of useful materials for the creation of a similar plan. Finally, the aim is to present useful documentation for the creation of a Coexistence Plan.

In view of the current social context, it examines the importance of educating schools on certain coexistence issues and suggests useful strategies for this purpose. For this reason, firstly it is suggested that coexistence should be diagnosed by means of a questionnaire. Secondly, great emphasis is placed on another resource, which deals in depth with the major issues affecting today's students, such as addictions, diversity, sexuality, bullying and health. The final conclusion suggests that the genuinely important

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

work in terms of coexistence is to meet the real needs of the students, adapting to their concerns and life experiences.

Key words: Coexistence Plan, experiential review, resources, diagnosis, working in depth.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**Índice**

1. Introducción.....	7
2. Normativa actual.....	8
2.1 Nivel Estatal.....	8
2.2 Nivel Autonómico.....	13
2.3 Nivel de Centro.....	15
2.4 Nivel de Departamento.....	15
2.5 Resumen.....	16
3. Centro educativo.....	17
3.1 Contexto.....	17
3.2 Identidad.....	17
3.3 Principios educativos.....	17
3.4 Valores.....	18
4. Plan de actuación específico.....	19
4.1 Cuestionario para el diagnóstico del estado de la convivencia.....	19
4.1.1 Por qué es importante.....	19
4.1.2 Cómo se desarrolla.....	20
4.1.3 Cómo se aplica.....	21
4.2 Semana didáctica.....	21
4.2.1 Por qué es importante.....	21
4.2.2 Cómo se desarrolla.....	22
a) Adicciones.....	22
1. “Teatro foro prevención de drogodependencia”.....	22
2. Excursión a centro de prevención y rehabilitación (CAID).....	23
3. “¿Cuántas horas le dedico?”.....	23
b) Diversidad.....	24
1. “Quién es quién”.....	24
2. “Rasgos de personalidad”.....	24
3. “Inteligencias Múltiples”.....	24
4. “Ir con las gafas puestas”.....	24
5. “Frasas motivadoras”.....	25
c) Afectivo-sexual.....	25
1. Presentación.....	25
2. “Me miro y me quiero”.....	25

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

3. Curso COGAM.....	26
4. “Si tú me dices ven” .....	26
5. Cierre.....	27
d) Acoso.....	27
1. “Rumores y tergiversación” .....	27
2. “Enrédate con seguridad” .....	27
3. “Aplico mis habilidades sociales” .....	28
4. “Yo no me quedo quieto” .....	28
5. Cierre.....	28
e) Vida sana.....	28
1. “Aprendo a relajarme”.....	29
2. “Autorregistro sobre Inteligencia Emocional” .....	29
3. “Autoestima y autoconcepto” .....	29
4. “Planing personal para una vida sana” .....	29
4.2.3 Cómo se aplica.....	30
Cronograma 1ºA.....	30
Cronograma 1ºB.....	31
Cronograma 1ºC.....	32
5. Reflexión personal.....	33
5.1 El cambio para una educación moderna.....	33
5.2 Valor del trabajo a nivel personal.....	34
5.3 Inspiraciones.....	35
5.4 Autoevaluación.....	35
5.5 Cierre.....	36
6. Aserciones finales .....	36
7. Bibliografía.....	38
8. Anexos.....	40

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### 1. Introducción

Desde la Ley Orgánica 2/2006 se establece la necesidad de los centros de recoger en la PGA un Plan de Convivencia que incluya derechos y deberes del alumnado, actividades dirigidas a mejorar el clima de convivencia y las medidas correctoras de la conducta. Por tanto, el Plan de Convivencia es un documento de creación obligatoria en los centros escolares y con un papel determinante para el funcionamiento de un centro. Sin embargo, es mínimo el porcentaje de la comunidad educativa que conoce lo que en este se recoge.

Tal y como se destaca en el decreto 32/2019 (p.1) “educar para la convivencia constituye un objetivo fundamental y uno de los principios esenciales en cada una de las etapas que componen nuestro sistema educativo”. En cambio, y aunque los profesionales de la educación creemos en la importancia de un buen clima de convivencia, el desarrollo del Plan de Convivencia, se limita, en muchas ocasiones, a parafrasear el decreto antes mencionado. Es por ello, que en ocasiones, su aplicación y eficacia son bajas, ya que no se adapta a las necesidades reales del centro.

La situación que expongo sobre estos planes es una perspectiva fruto de mi experiencia personal. En mis últimas prácticas tuve la suerte de participar en la creación de un Plan de Convivencia, por lo que gran parte del trabajo consistía en revisar numerosos planes de otros centros. De esta forma pude comprobar que existen muchos centros con un trabajo muy elaborado detrás de sus documentos y verdaderamente presentan grandes ideas, pero es común encontrar lo contrario.

Es por esto, que en el presente trabajo me gustaría colaborar en la mejora de la eficacia del Plan de Convivencia. Por ello, en este programa voy a plantear una serie de recursos y materiales útiles para la mejora de la convivencia de un centro. Así, el apartado 4, *Plan de actuación específico*, consistirá en la presentación de aquellos recursos en los que he colaborado o trabajado en solitario, explicando el por qué de su importancia, cómo es su creación y por último, la forma de llevarlos a cabo.

Este trabajo me motiva especialmente porque el centro donde he trabajado el plan depositó toda su confianza en mí y fue un proceso muy interesante y gratificante. Nunca antes había tenido la suerte de contar con un equipo directivo tan implicado en el trabajo, y tan abierto a escuchar ideas nuevas, incluso aquellas procedentes de una alumna de prácticas, aún estudiante. Me sentía una más, y creo que justo por eso, hasta el trabajo

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

más tedioso (revisar bibliografía y la normativa vigente) se me hizo entretenido e interesante.

Como decía anteriormente, el equipo con el que trabajé no sólo quería sacar adelante el documento y tenerlo listo de cara a la inspección, si no que verdaderamente se planteaba obtener un documento realista y aplicable en su centro. Querían abordar las necesidades que este presentaba, cuestionándose si podían hacerlo mejor. Era un equipo muy creativo y comprometido. Incluso una reunión con pocos resultados materiales, era valorada por todos porque se había dedicado el tiempo necesario a estar de acuerdo y coordinados.

Es cierto que los planes de centros escolares son documentos latosos y normalmente poco consultados por el equipo del centro. Precisamente por eso, en este trabajo la intención es colaborar en la creación de un escrito asequible, realista y comprometido, para alcanzar su verdadero propósito, obtener un centro que mejore su clima de convivencia progresivamente.

Por tanto, los objetivos principales de este trabajo son:

Ofrecer una visión experiencial de cómo se elabora un Plan de Convivencia .

Plantear recursos novedosos y aplicables, adaptados a las necesidades más personales de nuestro alumnado.

Recoger materiales del proceso de elaboración de un Plan de Convivencia que otros puedan utilizar.

La intención de estos objetivos, a largo plazo, subyace en la intención de cambiar el funcionamiento de los centros educativos en cuanto a la formación como ciudadanos involucrados en una sociedad.

## **2. Normativa actual**

A continuación se va a presentar el marco legislativo que engloba al Plan de Convivencia , ordenado por niveles de concreción.

### **2.1 Nivel Estatal**

A este nivel son cuatro las leyes que influyen en la creación del Plan de Convivencia , estas son: LOGSE, LOE (que forman parte del pasado, pero suponen un preámbulo importante que condiciona la situación legislativa actual), LOMCE y LOMLOE (vigentes actualmente, aunque ésta última no esté totalmente implantada



## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

todavía). Como he indicado, la LOGSE (1990) a pesar de estar abolida, ha dejado huella respecto al acceso a la escolarización. Esta ley supuso un cambio importante en la concepción de los alumnos que tienen acceso a la escuela. Fue la primera ley educativa de la historia de España en mencionar el término *inclusión* (Capítulo 1, Título 2). Con este término, el derecho a la educación para todos, recogido en el Artículo 27 de la constitución, se cumple con mayor rigor. Sin embargo, no será hasta la LOE (2006) Capítulo 5, Título 2, cuando se adapten las metodologías adaptadas a la diversidad del alumnado, y por tanto se pueda estar hablando de integración.

En esta ley de 2006 ya se establece que los centros serán responsables de que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional. Así como se recoge la importancia de reducir las barreras sociales y culturales que limitan las oportunidades educativas de parte del alumnado. Se dispone como objetivo “fomentar su máximo desarrollo educativo y social, de manera que puedan acceder a una educación inclusiva, en igualdad de condiciones con los demás.” (LOE, 2006).

También en dicha ley, en el artículo 23, en los objetivos de la educación secundaria, se recoge la importancia de ejercer la tolerancia, la solidaridad, la cooperación, y evitar la discriminación en general, pero especialmente en cuestiones de sexo. También se deberán desarrollar las capacidades afectivas del alumnado, de tal forma que rechacen la violencia y sean capaces de resolver conflictos de forma pacífica y eficaz. En este mismo artículo se destaca la importancia del cuidado de la salud y del cuerpo.

Por último, en la LOE se recogen, en el Artículo 1, los principios y fines de la educación, que no son derogados, aunque si modificados posteriormente en las leyes más actuales. A continuación recojo la evolución de los tres artículos de la Ley que considero más relevantes y relacionados con el documento que nos ocupa:

Cuadro de comparación legislativa, de creación propia.

(Burón, 2021)

Artículo	LOE (2006)	LOMLOE (2021)
1	b) La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación y actúe como elemento	b) La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades <b>para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la</b>

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

	<p>compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que deriven de discapacidad.</p> <p>c) La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.</p> <p>k) La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.</p> <p>l) El desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades y el fomento de la igualdad efectiva de hombres y mujeres.</p>	<p><b>inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades, también entre mujeres y hombres, que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación</b>, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad, de acuerdo con lo establecido en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada en 2008, por España.</p> <p>k) La educación para la convivencia, el respeto, la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, <b>y en especial en el del acoso escolar y ciberacoso con el fin de ayudar al alumnado a reconocer toda forma de maltrato, abuso sexual, violencia o discriminación y reaccionar</b></p>
--	---	---

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

		<p><b>frente a ella.</b></p> <p>1) El desarrollo de la igualdad de derechos, <b>deberes</b> y oportunidades, <b>el respeto a la diversidad afectivo-sexual y familiar</b>, el fomento de la igualdad efectiva de <b>mujeres y hombres a través de la consideración del régimen de la coeducación de niños y niñas</b>, la educación afectivo-sexual, adaptada al nivel <b>madurativo</b>, y la <b>prevención de la violencia de género</b>, así como el <b>fomento del espíritu crítico y la ciudadanía activa.</b></p>
23	<p>e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.</p> <p>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y</p>	<p>e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.</p> <p><b>Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.»</b></p> <p>«k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica</p>

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

	<p>social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</p>	<p>del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, <b>el cuidado, la empatía y el respeto</b> hacia los seres vivos, <b>especialmente los animales</b>, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.»</p>
71	<p>2. Corresponde a las Administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.</p>	<p>2. Corresponde a las Administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades <b>educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa</b>, por sus altas</p>

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

		capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar, puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.
--	--	--

En la LOMCE (2013) de la misma forma que en la LOE, se recogen principios en relación a la equidad en la educación. Estos principios son comunes a los de la ley anterior, pero con mínimas modificaciones.

En la LOMLOE (2021) en cuanto a los puntos destacados de la LOE, existen pequeñas precisiones más ajustadas a la realidad social y de valores actuales, sin embargo lo más destacable de esta ley, es una novedad importante en cuanto a la autonomía de los centros. En el artículo 120 de esta ley, se recogen modificaciones como la posibilidad de los centros de llevar a cabo sus proyectos educativos y propuestas organizativas mediante el uso de sus recursos humanos, materiales y económicos. Asimismo, se destaca que estos pueden implantar innovaciones pedagógicas, normas de convivencia y programas educativos propios, dentro de los límites de la normativa.

## 2.2 Nivel Autonómico

A nivel Autonómico, el Plan de Convivencia , está regulado por dos decretos, donde el segundo trae consigo pequeñas modificaciones del primero. Por un lado se destaca el Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. Por otro lado se encuentra el Decreto 60/2020, que modifica al anterior.

En cuanto al primer decreto, se recogen los siguientes aspectos:

El Plan de Convivencia nace con la intención de promover una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos, tal y como se recoge en el objetivo 4 de

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

Desarrollo sostenible de la Declaración de Incheon para la Educación 2030, respaldada por la UNESCO. Asimismo, Europa propone a sus países miembros embarcarse en un proceso de mejora de la educación y sus políticas. Por lo que este decreto, es una forma de dar respuesta a los nuevos planteamientos mundiales de mejoría de la situación educativa.

Sin embargo, no es sólo este el objetivo del escrito. Con él, nuestra Comunidad Autónoma da respuesta a las necesidades de una sociedad que debe educar en valores y fomentar un buen clima de convivencia. Ya en la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación, se resaltaban los derechos y obligaciones de la comunidad educativa, y determinar unas normas de convivencia para todos los miembros de la comunidad educativa.

Asimismo, el Decreto 32/2019 recoge los puntos, que como mínimo, se deben reflejar en el Plan de Convivencia . Estos son los siguientes. En primer lugar los derechos y deberes de alumnado, profesorado, familias y personal de administración y servicios; también recoge una aproximación a los objetivos, planificación, coordinación y seguimiento que debe cumplir el Plan de Convivencia . En segundo lugar, las actuaciones y medidas de apoyo para la comunidad educativa, con el objetivo de formar y asesorar en materia de convivencia. En tercer lugar, presenta a los diferentes agentes de la convivencia escolar, con sus respectivas responsabilidades en esta. A continuación, presenta los tipos de conductas sancionables y sus correspondientes medidas correctoras (tipificadas en leves, graves y muy graves) y cautelares. Finalmente, hace una distinción entre el procedimiento ordinario y especial de intervención ante acciones contrarias a la convivencia.

Para finalizar con el análisis de este marco legislativo, nos gustaría recoger las palabras del Decreto 32/2019, de 9 de abril, sobre el propósito de la regulación del Plan de Convivencia , que dice así: “conseguir el adecuado clima escolar de los centros educativos, el respeto de los alumnos a los diferentes, a los semejantes y al profesorado, así como la aceptación por parte de los padres de su gran responsabilidad en la educación de sus hijo”.

En cuanto al Decreto 60/2020 cabe destacar dos pequeños apartados en relación al uso de los móviles.

Por un lado, se regula la utilización de dispositivos electrónicos así como móviles, por el que se anima a las familias a hacerse responsables de una educación saludable en este sentido. Por otro lado, se indica que “el uso de teléfonos móviles y otros dispositivos

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

electrónicos no estará permitido a los alumnos en los centros docentes durante la jornada escolar” (Decreto 60/2020).

### **2.3 Nivel de Centro**

A nivel de Centro, el Plan de Convivencia se verá regulado por el PE y la PGA.

El PE es aprobado por el consejo escolar en el que está representada toda la comunidad educativa. Es en este documento en el que se enmarcan los objetivos y métodos de este plan, ya que es en el PE en el que se regulan la misión, la visión y los valores del centro, tal y como se indica en el Artículo 121 de la LOMLOE, que recoge la función del PE. En este Artículo se destaca la importancia de educar en valores transversales tales como la igualdad de género, la no discriminación ni acoso y la formación en respeto de los derechos humanos.

Asimismo, la redacción del Plan de Convivencia está enmarcada en la PGA, ya que esta recoge la necesidad de llevar a cabo el Plan de Convivencia y es donde se concretan los objetivos de todos los departamentos, de cara al año siguiente. En función de las necesidades que en esta se registran para el año próximo, se indicarán las estrategias a tomar para alcanzar las metas marcadas. Dichas metas deben estar concretadas, de la misma forma, en el Plan de Convivencia donde se desarrollan las acciones a llevar a cabo de forma más exhaustiva.

### **2.4 Nivel de Departamento**

En la Resolución de 28 de julio de 2005 del director general de centros docentes, en el punto 2, se determina que el D.O debe colaborar en el desarrollo de estructuras organizativas para mejorar la práctica de los centros, así como en la elaboración de los Planes del centro.

Entre algunos de los planes se encuentra el PAT, uno de los más importantes del D.O, el cual está enmarcado por el Plan de Convivencia y los objetivos de este.

Es por esto, que en este programa se plantea la elaboración de un cuestionario (4. Plan de actuación específico), en el que se pregunta sobre la situación de determinados colectivos, típicamente desfavorecidos (LGTBI+, mujeres y personas de etnias y culturas diferentes) para conocer su situación a nivel de aula. El objetivo de dicha evaluación, es diagnosticar las diferentes realidades de convivencia en estos aspectos, y así definir, en cierta medida, el PAT que se propondrá al profesorado en cuanto a estos temas. Lo mismo

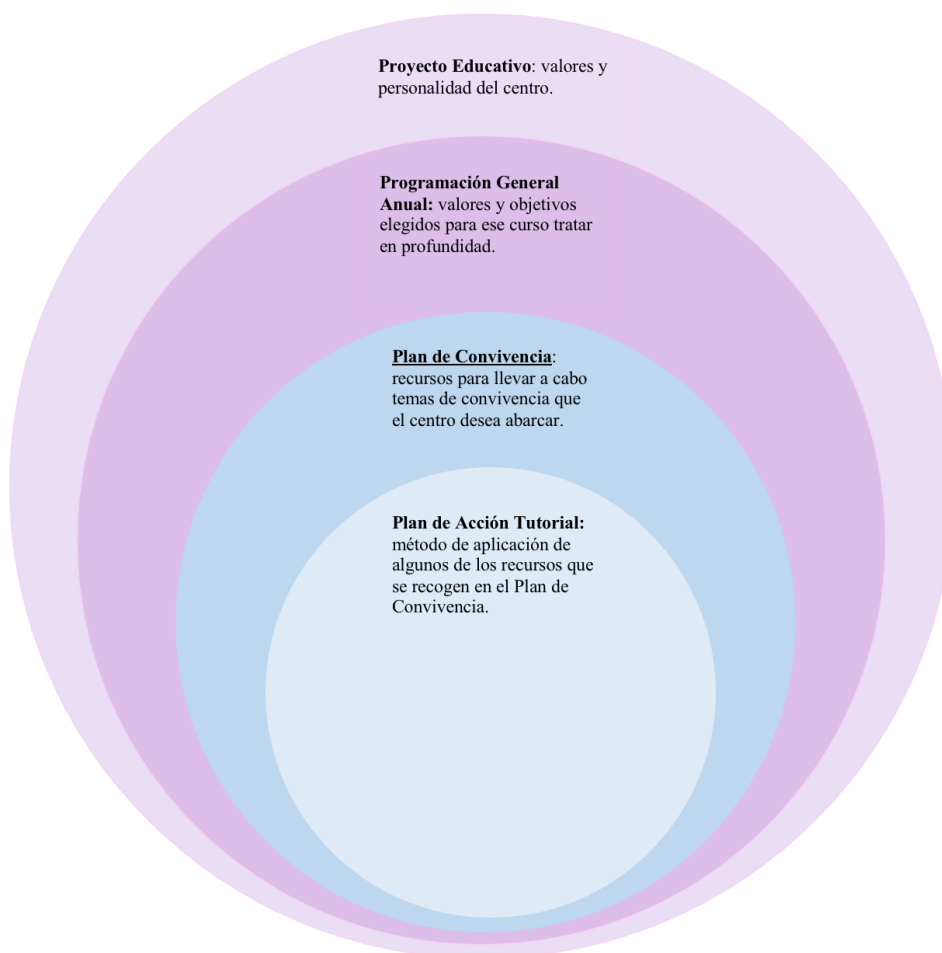
## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

ocurre con el diagnóstico que ofrece el cuestionario al alumnado, donde nos indican el nivel y tipo de conflictividad que existe en sus aulas. Esta información tiene, por tanto, el objetivo de ser una fuente de inspiración para la regulación de la convivencia en el centro, pero también para la implantación de nuevas estrategias de trabajo con el alumnado.

### 2.5 Resumen

A modo de recopilación visual y esquemática, presento este gráfico de interrelación e integración entre los diferentes planes con los que cuenta un centro.

Gráfico de integración de documentos de Centros Escolares, de creación propia.  
(Burón, 2021).



\*Relación de regulación de fuera a dentro.



## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### **3. Centro Educativo**

#### **3.1 Contexto**

El centro se encuentra en la ciudad de Alcobendas, a pocos metros de la Universidad Europea de Madrid, en la carretera de Burgos. Es un instituto público, por tanto comprende los cursos de 1ºESO a 2ºBachillerato. Asimismo, este año 2021/2022 inician con una nueva titulación ofertada, FPB de jardinería.

El centro cuenta con tres características educativas singulares, por un lado es centro preferente TEA, por otro, es centro bilingüe de alemán, y para terminar es centro de modalidad tanto diurna como nocturna. La modalidad nocturna, consiste en la impartición de educación secundaria para adultos. Esto supone una oportunidad para que sus propios alumnos puedan retomar sus estudios en su centro de referencia.

La mayoría de su alumnado proviene de familias de la zona norte de Madrid, y algunas extranjeras. Es destacable este último punto porque hay una alta densidad de alumnado de diversidad cultural.

#### **3.2 Identidad**

El centro tiene una clara ideología de apoyo y acompañamiento al alumnado con dificultades académicas. Es común el acompañamiento en la gestión de matrículas en FPs y la orientación a las diferentes salidas académicas y profesionales. También, y debido a la diversidad cultural con la que cuenta, es un centro casi extinto de acoso xenófobo y racismo, así como de bullying en general.

Es un centro con un profesorado muy comprometido, en su mayoría, que dedica tiempo a temas, no sólo académicos, de su alumnado. Asimismo, el equipo directivo conoce a la perfección a sus alumnos y el trato con ellos es muy directo y personalizado. De esta forma, se crea un clima enriquecedor a nivel humano. Sin embargo, la mejora de la convivencia entre alumnos y entre alumnos y profesores es crucial para la comunidad educativa y desea ser trabajada de forma continua e incesante.

#### **3.3 Principios educativo**

Es un centro que da especial importancia a las actualizaciones tecnológicas que, a día de hoy, forman parte de la vida de todos, especialmente de los adolescentes. Por ello, han implantado la llamada, Aula del Futuro, con el apoyo de la Consejería de Educación e Investigación de la Comunidad de Madrid. Este Aula ofrece a los alumnos un espacio donde crear, compartir información y llevar a cabo didácticas y proyectos en un lugar

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

donde las TIC y el mobiliario se adaptan a las diversas necesidades para ofrecer un aprendizaje más significativo.

Por otro lado, el centro cuenta con atención PT, PTSC, y profesionales TEA para la atención de este tipo de alumnado. Estos últimos profesionales son esenciales en el Instituto ya que es un centro preferente TEA. Cuentan con un aula TEA para que dicho alumnado tenga un espacio de referencia al que acudir en situaciones que para ellos puedan ser más complejas o estresantes. Dicho aula es, por tanto, un recurso espacial para la realización de exámenes, la reunión con familiares del alumno, espacio de conversación de los especialistas con el alumno TEA o, incluso, su espacio de recreo, ya que el patio para ellos puede resultar abrumador o poco atractivo. La función de estos profesionales es fundamental en el centro.

Asimismo, se ofrece, de forma voluntaria, al alumnado, recibir clases de alemán como parte de su formación académica reglamentaria. A esto lo llaman Sección de Alemán, e implica una oportunidad extra, poco común en los centros escolares de Madrid. Los profesores que lo imparten son nativos y se presenta, también, la oportunidad de hacer intercambios con otros alumnos de su edad de origen alemán.

Por último, cabe destacar el proyecto de Erasmus+: *The Word is in the hands of children*, con el que trabaja el centro. Dicho proyecto pretende concienciar sobre la importancia del cuidado del medioambiente y nuestra función ecológica a todos los niveles. El objetivo final es hacer parte de la cultura de nuestra futura sociedad, el cuidado medioambiental.

### 3.4 Valores

Hay una serie de valores que caracterizan a este centro en todas sus ofertas académicas y actividades, estos son:

1. Formar en el respeto de los derechos y libertades de todos los miembros de la comunidad educativa, no discriminando a nadie por etnia, sexo, religión, orientación sexual, identidad sexual o cualquier otra circunstancia.
2. Educar en la importancia de la participación y colaboración activa para el mejor desarrollo de la enseñanza y la convivencia en el centro.
3. Formar significativamente en el papel del ser humano en el medioambiente
4. Educar en la competencia de Aprender a aprender.
5. Potenciar la inteligencia emocional del alumnado.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

6. Enseñar el valor e importancia del trato educado y respetuoso con el medio y los demás.
7. Ajustar el uso de las TIC a uno sano y provechoso.

### 4. Plan de actuación específico

A continuación voy a exponer una serie de puntos que, desde mi formación y experiencia, todo Plan de Convivencia que busque una mejora real del funcionamiento interpersonal de su centro, debe tener. En cada uno de ellos se expondrán tres puntos para su análisis: por qué es importante ese recurso, cómo se desarrolla y cómo se aplica.

#### 4.1 Cuestionario para el diagnóstico del estado de la convivencia

Para llevar a cabo este diagnóstico nos pueden ser útiles diferentes fuentes:

Por un lado, un cuestionario para analizar aspectos relevantes de la convivencia en el centro. Se aplica uno al profesorado y otro al alumnado. Por otro lado, es muy interesante la información aportada por los tutores. Se puede llevar a cabo también, a través de un cuestionario sobre la situación de la convivencia respecto a determinados temas, en los cursos tutelados por ellos.

Consultar Anexo 2 para ver un ejemplo de cada uno de los 3 tipos de cuestionarios planteados.

##### 4.1.1 Por qué es importante

En todo entorno en el que se pretenda mejorar la convivencia, es imprescindible diagnosticar qué situación de convivencia se experimenta hasta el momento. Por un lado, queremos saber qué tipo de convivencia impera y por otro lado, cómo se siente la población de ese lugar, con ella. También puede resultar interesante conocer cuáles creen que son los aspectos que fallan, e incluso si quieren aportar alguna recomendación de mejora al respecto. Por tanto, los bloques sobre los que se va a consultar en los cuestionarios de diagnóstico son: el estado actual de la convivencia, el estado emocional que se tiene hacia esta, cuáles son las causas de la situación de la convivencia, en la opción de la muestra, y por último, opiniones personales para mejorar la situación.

Por otro lado, es necesario ser conocedores de la situación que viven aquellos colectivos comúnmente más discriminados, para así, participar en su proceso por alcanzar una igualdad real en la sociedad. Todo centro debe conocer muy bien, en qué punto se encuentran temas cruciales de respeto de los derechos humanos, tales como el racismo, la LGTBIfobia, y el machismo. Por ello, propongo crear un tercer formulario, esta vez

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

destinado solo a los tutores, donde estos deban contestar a diferentes preguntas sobre cómo observan que se comporta su tutoría en cuanto a los temas anteriormente mencionados. Así, podremos centrar nuestro trabajo de tutorías (PAT) según las necesidades que cada grupo muestre.

### 4.1.2 Cómo se desarrolla

La creación de los 2 cuestionarios sobre convivencia debe contar con un trabajo previo exhaustivo. Por una parte, será fundamental conocer los temas sobre los que se quiere preguntar, para esto la opinión del equipo directivo es crucial, ellos deberán plantear cuáles son las cuestiones que más les preocupan de la convivencia en el centro. Aquí recojo los temas que en nuestro caso se quisieron trabajar, basándonos en el Cuestionario sobre Convivencia Escolar de la Junta de Andalucía, que cuenta con modalidad para el alumnado y el profesorado, fueron:

Para alumnos: conocimiento de las normas del centro, gestión de la convivencia en el centro, conductas disruptivas, relaciones entre iguales y recomendaciones de mejora. En el caso de los profesores se plantearon los siguientes bloques: gestión de la convivencia en el centro, gestión de la convivencia por parte del centro, factores estructurales que puedan influir en la convivencia, clima general del centro y recomendaciones de mejora.

Procuraremos que los bloques sean más o menos comunes en los cuestionarios de alumnado y profesorado, para comparar mejor los datos.

Para el diseño de las preguntas es apropiado optar por respuestas de opción múltiple, donde puedan marcar todas las que deseen y con una última opción abierta para quien desee aportar información extra.

En segundo lugar, para algunos tipos de preguntas, como las relacionadas con nivel de satisfacción, es necesario acudir a respuestas de escala tipo likert (procurar poner opciones pares para evitar respuestas neutrales que aportan menos información). Sin embargo, para algunas cuestiones, las menos posibles, se pueden plantear preguntas de respuesta abierta.

Estas recomendaciones se deben a la necesidad de crear un cuestionario corto, accesible y que no resulte tedioso. Asimismo, las opciones de respuesta múltiple, nos aportan datos unificados que serán más fáciles de interpretar en los gráficos de los resultados.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

En estos cuestionarios las respuestas eran anónimas, sólo se preguntaba, en el de los alumnos, por el curso al que pertenecían.

En el caso del cuestionario sobre diversidad social para los tutores, el tipo de preguntas serán muy parecidas, la mayoría de escala likert u opción múltiple. En este cuestionario los temas son opcionales según lo que el centro considere. En el punto anterior propuse 3 temas de actualidad, pero es posible que en algunos centros, por condiciones propias como ser centros preferentes o contar con un alumnado con características concretas, deseen añadir o intercambiar uno de los temas.

### 4.1.3 Cómo se aplica

Finalmente, la aplicación. Para un centro escolar al uso, la aplicación de los cuestionarios de tutores y profesores es sencilla, consistirá en enviar un correo a todos los implicados incitándoles a participar con su opinión en la mejora de la convivencia del centro. Serán necesarios alrededor de tres correos distanciados en el tiempo, el primero de ellos como aviso general, el segundo como recordatorio de la importancia de su participación, y el tercero en forma de *última llamada* para aquellos que aún no hayan participado. En el caso del cuestionario de tutores, se llevará a cabo la misma dinámica, pero enviándoselo solo a estos.

De cara a los alumnos, es más difícil asegurar su participación si se comunica por vía electrónica, por lo que en nuestro centro nos decantamos por reservar los primeros 5 minutos de la clase de tecnología para que lo realizaran, con los propios ordenadores del centro.

Gracias a la plataforma utilizada (Googleforms), todos los datos se irían recogiendo automáticamente, como datos estadísticos con gráficas y así su interpretación sería más rápida y precisa.

## 4.2 Semana Didáctica

### 4.2.1 Por qué es importante

El objetivo de este recurso es ampliar la capacidad de calado de los valores y aprendizajes que habitualmente se trabajan en los centros escolares. Éstas se suelen llevar a cabo a través de actividades aisladas, fuera de contexto y poco cercanas al alumno, como pequeñas charlas o excursiones. Aunque los temas de interés parecen evidentes, considero que un trabajo continuado, durante todo un día, da un resultado más profundo y significativo. Asimismo, esta idea pretende ofrecer al alumnado espacios diversos donde

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

poder plantear sus dudas, poder cuestionarse a sí mismos y verse reflejados en alguna de las múltiples opciones que se van a ofrecer. Además, es una forma de ofrecerles recursos a los que acudir en caso de necesitarlo.

Por todo ello, propongo un proyecto dirigido a llevar a cabo una semana didáctica, donde cada día se trabaje uno de los cinco temas planteados, en el curso de 1ºESO. Se comienza con este curso, con el objetivo de que, con el tiempo, esta semana vaya creciendo con los alumnos de 1ºESO. Es decir, su primera aplicación será en el primer curso de secundaria, para ampliar su aplicación y profundizar con este alumnado en los mismos temas al ritmo de su crecimiento.

Los temas a tratar serán: Drogas y alcohol, Afectivo-sexual, Acoso, Diversidad, Vida sana (Salud mental).

### 4.2.2 Cómo se desarrolla

El desarrollo de esta semana didáctica se llevó a cabo, en su mayoría, a través de las ofertas de actividades y programas Municipales del Ayuntamiento de Alcobendas. Otras muchas actividades se desarrollan en o por centros públicos de la Comunidad de Madrid, que ofrecen sus servicios de forma gratuita.

**Presentación:** Todos los días los primeros 20 minutos se dedicarán a reunirse el tutor con la clase en el aula y presentar la temática del día y las actividades con su respectivo cronograma para esa jornada. Algunos días este tiempo se utilizará también para introducir el tema a través de un juego.

**Cierre:** asimismo, todos los días, al finalizar las sesiones, se tomará un tiempo el tutor a solas con su clase, para recapitular lo trabajado en el día e impresiones y comentarios del alumnado.

En esta línea, también es recomendable que los propios estudiantes hagan un pequeño resumen de lo que se llevan de ese día.

A continuación voy a exponer las diferentes actividades que se van a llevar a cabo en cada tema.

#### a) ADICCIONES

##### o Actividades

1. “Teatro foro prevención de drogodependencia” (Ayuntamiento de Alcobendas) (Anexo 3): el centro en el que se enmarca este trabajo ya

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

había recurrido antes a esta actividad que el ayuntamiento ofrece y el resultado había sido especialmente positivo. Comentan que sensibilizaba a los alumnos y les hacía abrirse con los actores y tratar el tema de las adicciones de forma cercana. Es por esto que he decidido volver a utilizarlo. Asimismo, considero que ofrece una bonita forma de abarcar el tema ya que no es solo una representación, si no que se hace participe al alumnado. Además, se trata desde la cercanía y adaptado a su edad. Por todo ello, esta actividad me parece muy positiva y una buena forma de captar su atención al inicio de la semana.

2. Excursión a centros de rehabilitación (CAID): creo necesario mostrar la realidad de un problema de adicción e informar de qué centros o espacios están especializados en esto y pueden ser un recurso para amigos, familiares o nosotros mismos. El CAID es el Centro de Atención Integral a Drogodependencia. Este es un espacio donde se ayuda a personas con problemas de adicciones a nivel sanitario, fisiológico y psicológico, de ahí el término *atención integral* en su denominación. El CAID, no es solo un centro de intervención, sino que también previenen y esa es la función de la que nosotros queremos nutrirnos (Ayuntamiento de Getafe, 2011).
3. “¿Cuántas horas le dedico?”: a la edad de 12-13 años una de las adicciones más comunes es a las pantallas. Este alumnado puede llegar a condicionar su sueño por el consumo de tecnologías. Con esta actividad nos gustaría hacerles conscientes de su forma de vida en este sentido y contrastar con ellos opiniones sobre el tema. Para ello vamos a utilizar la tabla del Anexo 4 y a partir de ahí generar un debate en cuanto al tema y sus impresiones tras la actividad.

### ○ Objetivos

1. Reducir el consumo de psicotrópicos en los cursos en los que se aplique.
2. Prevenir el consumo en aquellos que no lo han iniciado.
3. Informar y sensibilizar de las consecuencias de las adicciones en general.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### ○ Materiales

1. Espacios: salón de actos o sala multiusos con 30 sillas.
2. Materiales tecnológicos: dispositivo electrónico proyectable y proyector.
3. Materiales fungibles: bolígrafos y folios.

### b) DIVERSIDAD

#### ○ Actividades

6. “Quién es quién” (Anexo 5): este pequeño juego, quiere servir como toma de contacto con el término diversidad y como Presentación de la jornada. Está inspirado en el famoso juego de mesa que recibe este mismo nombre. La actividad consiste en adivinar a qué persona de la clase se refieren a través de características únicamente físicas. De esta forma comprobamos que todos somos diferentes.
7. “Rasgos de personalidad” (Anexo 6): con esta actividad, que cuenta con un Kahoot!, pretendo informar al alumnado de los distintos rasgos de personalidad y hacerles entender que ninguno de ellos es mejor o peor.
8. “Inteligencias Múltiples” (Anexo 7): las inteligencias múltiples, aunque son una teoría en proceso de revisión, han servido como referente para entender que las capacidades personales son múltiples y muy diversas según la persona. Por ello, en esta actividad lo que pretendo es destacar estas capacidades y hacerles conocedores de ellas a través del juego.
9. “Ir con las gafas puestas” (Anexo 8): en la vida muchas veces vamos opinando sobre lo que vemos de los demás, sin pararnos a pensar en todo lo que puede existir detrás de ese comportamiento. Existen dos formas de pensamiento para justificar las conductas humanas, y son las que se conoce como *locus de control interno o externo*. Cuando uno mismo comete un error, posiciona la causa en algo ajeno a él, haciendo un esfuerzo por justificar esa mala conducta, lo que sería un *locus de control externo*. Sin embargo, en los demás tendemos a poner la causa en la propia persona, juzgándola como egoísta, inmadura, etc. lo que supondría un pensamiento basado en el *locus de control interno*. Con



## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

esta actividad quiero ejercitar la capacidad de ver el *locus de control externo* en lo que hacen los demás.

10. “Frasas motivadoras” (Anexo 9): me gusta terminar el día con un cierre final en el que todos reciban de sí mismos una dedicatoria y alguna otra de los demás. Son frases de mentalidad ante la vida que todos nos podríamos aplicar y que admiramos que otros las tengan. Por ello, en esta actividad se busca un trabajo de introspección para ver qué valías tiene uno mismo y cuáles vemos en los otros.

### ○ Objetivos

1. Poner de manifiesto las diferencias individuales presentes en todos y cada uno de nosotros
2. Resaltar la valía de que seamos diferentes
3. Comprobar que cada capacidad no es ni mejor ni peor
4. Fomentar una visión de individualidad en la gente
5. Trabajar la puesta en marcha de la valoración positiva de uno mismo y de los otros

### ○ Materiales

1. Espacios: salón de actos o sala multiusos con 30 sillas.
2. Materiales tecnológicos: dispositivo electrónico proyectable y con conexión a internet, y proyector.
3. Materiales fungibles: folios, impresora, bolígrafos

## c) AFECTIVO-SEXUAL

### ○ Actividades

6. Presentación
7. “Me miro y me quiero” (Anexo 10): Para entrar en materia, me gustaría trabajar con ellos la autoestima a nivel más físico y de relaciones, ya que el tema del día es afectivo-sexual. En otros días de la semana se trabajará la autoestima a nivel personal, pero aquí quiero destacar el daño que las expectativas y los cánones pueden hacer. Nuestro alumnado vive bajo un tiroteo de información sobre vidas y cuerpos perfectos, y es importante trabajar con ellos, lo relativo de estos

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

referentes. Para abarcar este tema quiero proyectar un vídeo sobre autoestima e inseguridad en las redes sociales. Es una TEDtalk de una instagramer muy famosa, María Herrejón, que habla desde su experiencia y el daño que le hizo la crítica social en la adolescencia. Actualmente ella en sus redes se dedica a mostrar una vida muy natural y honesta, que muestra el otro lado de la realidad de las redes sociales, para potenciar en los adolescentes su seguridad en sí mismos. Creo que este tipo de reflexiones personales de referentes jóvenes que son más cercanos a ellos, son muy positivos para hacerles entrar en la temática.

8. Curso COGAM (lgtbifobia): es una ONG del colectivo LGTBI+ que lleva más de 30 años trabajando por la igualdad. Esta asociación, entre otras muchas cosas, ofrece charlas en centros escolares para formar en educación sexual a alumnado de la ESO. Asimismo, son un centro de consulta y acompañamiento a personas y familiares de personas que se encuentran perdidos o sufren discriminación por su condición de identidad u orientación sexual. COGAM cuenta con una larga trayectoria en educación afectivo-sexual, donde trabajan especialmente sobre el colectivo LGTBI+. Su trabajo en centros no está totalmente preestablecido, si no que les gusta escuchar qué espera el colegio de su intervención, y actuar en base a esto. Por ello, en este caso, nosotros proponemos una sesión que esté inspirada en las dudas de una caja de preguntas anónimas de la clase, con la intención de dar respuesta, entre otros temas, a dichas cuestiones (Anexo 11). En esta sesión el grupo se encontrará solo en el aula, con los profesionales de la asociación, para facilitar que las intervenciones sean lo menos cohibidas posible.
9. Programa “Si tú me dices ven” (Ayuntamiento de Alcobendas) (Anexo 12): de nuevo, he optado por acudir a una actividad del ayuntamiento ya que me parece muy interesante e importante el trabajo afectivo de pareja, que debe darse en estas edades. La educación en relaciones de pareja saludables es básica, pero inexistente. En esta etapa los adolescentes se encuentran en el inicio de su inquietud por tener una pareja sentimental y experimentar las emociones y conductas que esta conlleva. Sin embargo no suelen tener herramientas para hacerlo y

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

toman actitudes que pueden ser muy dañinas para ellos mismos o el otro. Este taller pretende trabajar esos límites en los comportamientos que deben darse en una pareja.

10. Cierre (Anexo 13): a través de una serie de actividades reflexivas en grupo, potenciar que se expresen y asienten lo aprendido en la jornada.

### ○ Objetivos

1. Informar sobre las prioridades que engloba el término afectivo y sexual
2. Mejorar el rol del alumnado en sus relaciones afectivas
3. Conocer y resolver sus inquietudes a este nivel
4. Crear un clima donde se trate el tema con comodidad y sin vergüenza
5. Fomentar que este tema deje de ser un tabú y pueda ser expresado por cada uno libremente

### ○ Materiales

1. Espacios: salón de actos o sala multiusos con 30 sillas.
2. Materiales tecnológicos: dispositivo electrónico proyectable y proyector.
3. Materiales fungibles: urna de cualquier material

## d) ACOSO

### ○ Actividades:

1. Presentación: actividad “Rumores y tergiversación” (Anexo 14): a través de una demostración práctica, se pretende mostrar cómo los *cotilleos*, se convierten en historias completamente diferentes a los acontecimientos reales, solo por el paso *boca a boca*. Se iniciará el día con esta actividad corta, pero de impacto, para presentar el tema de la jornada.
2. “Enrédate con seguridad” (Anexo 15): en la actualidad las redes sociales son un medio fundamental de comunicación y contacto entre la población. Sin embargo, los que más uso diario le dan a estas plataformas son los adolescentes y jóvenes. Las redes representan uno de sus ocios favorito y un espacio en el que expresarse y conformar su identidad. Es por esto que dichos espacios pueden utilizarse como

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

medio para llevar a cabo conductas de acoso. De esta forma, los tipos y tiempos de la agresión aumentan. Las redes suponen una posibilidad de contacto, del tipo que sea, continuo. También, por las diversas opciones que las tecnologías ofrecen, las formas de acoso se han diversificado. Ante esta situación, considero imperante la necesidad de trabajar con el alumnado las formas de bullying, las formas de actuar ante ellas y los beneficios del correcto uso de las tecnologías, que son muchísimos.

3. “Aplico mis habilidades sociales” (Anexo 16): en esta actividad, a través de un roleplaying, los alumnos ponen en práctica formas de conducta asertivas para responder a un problema que otro les cuenta.
4. “Yo no me quedo quieto” (Anexo 17)
5. Cierre

\*Asimismo, es preciso tener presente que ante al mínimo indicio de una posible situación de acoso o ciberacoso, se realizarán las actuaciones oportunas conforme a las Instrucciones de las Viceconsejerías de Educación no universitaria, juventud y deporte y Organización educativa sobre la actuación contra el acoso escolar en los centros docentes no universitarios de la Comunidad de Madrid.

- Objetivos
  1. Reducir el uso de las TIC dirigido al acoso
  2. Dotar de conductas-recurso para actuar ante una situación de acoso
  3. Informar del funcionamiento de los rumores
  4. Mejorar las Habilidades sociales como forma de prevención del acoso
- Materiales
  1. Espacios: salón de actos o sala multiusos con 30 sillas.
  2. Materiales tecnológicos: dispositivo electrónico proyectable y proyector.

### e) VIDA SANA

- Actividades: Cestos de fruta por el instituto para fomentar el consumo de esta.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

1. “Aprendo a relajarme” (Anexo 20): esta actividad consiste en una explicación de la ansiedad con una sesión final de técnicas de relajación a través del arte.
  2. “Autorregistro sobre Inteligencia Emocional” (Anexo 19): la inteligencia emocional es el todo de nuestra faceta más humana, y necesitamos trabajarla para mejorar en el cuidado de nosotros y las relaciones que mantenemos con otros. Esta actividad propone la creación de un diario donde ejercitar las cinco facetas que destaca Daniel Goleman de la Inteligencia Emocional.
  3. “Autoestima y autoconcepto” (Anexo 18): es fundamental el trabajo sobre el amor propio para tener una vida sana. El cuidado de nuestra mente lo es todo. Por eso, esta actividad va a dirigida a destacar las valías de uno mismo y pedirse perdón por las veces que no se ha cuidado a uno mismo.
  4. “Planing personal para una vida sana” (Anexo 21): se les dará un tiempo para que, a través de pequeñas pautas o guías, se planifiquen una serie de comportamientos que creen que les pueden beneficiar en la ejecución de su día a día.
- Objetivos
    1. Fomentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas como la fruta
    2. Aprender a cuidarse a través del autorreconocimiento
    3. Llevar un control de nuestras conductas con nosotros mismos y los otros
    4. Aprender a reconocer la activación excesiva y dañina (ansiedad) y cómo gestionarla
    5. Proponerse unas pautas para un estilo de vida que nos beneficie
  - Materiales
    1. Materiales fungibles: un cuaderno por alumno, bolígrafos, folios
    2. Espacios: salón de actos o sala multiusos con 30 sillas.
    3. Materiales tecnológicos: dispositivo electrónico proyectable y proyector.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### 4.2.3 Cómo se aplica

Para llevar a cabo este programa, se va a bloquear una semana académica del curso de 1ºESO para poder ofrecerles una inmersión intensiva en los diferentes temas a trabajar. Cada clase (A, B y C) se centrará un día en un tema, habiendo realizado todas las mismas actividades al final de la semana. Durante las sesiones se contará con la presencia del tutor de cada grupo y con el profesor de guardia (exceptuando la sesión con COGAM del día sobre educación afectiva sexual). En este caso se cuenta con un alto apoyo por parte de los tutores y el resto del profesorado, ya que se considera un contenido transversal a todas las materias. Además, por ello, este programa se integra en una semana ordinaria del curso. A continuación, presento un ejemplo de cronograma para cada clase.

#### 1ºESO A

Hora	Lunes (Adicciones)	Martes (Diversidad)	Miércoles (Afectivo- sexual)	Jueves (Acoso)	Viernes (Vida sana)
8:30- 8:50	Presentación	“Quién es quién”	Presentación	“Rumores y tergiversa ción”	Presentación
8:50 - 10:20	1º sesión “Teatro Foro Prevención Drogodepende ncias”	“Rasgos de personalidad”	“Me miro y me quiero”	“Enrédate con seguridad ”	“Autoestima y autoconcept o”
10:20 - 11:15	2º sesión “Teatro Foro prevención Drogodepende ncias”	“Inteligencias múltiples”	Charla COGAM	“Aplico mis habilidades sociales”	“Autorregist ro sobre Inteligencia Emocional”
11:15 - 11:45	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
11:45	Excursión a	“Ir con las	“Si tú me	“Yo no	“Aprendo a

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

- 12:40	CAID	gafas puestas”	dices ven”	me quedo quieto”	relajarme”
12:40 - 13:30	“Menores ni una gota”	“Frasas motivadoras”	Cierre	Cierre	“Planing personal para una vida sana”

## 1º ESO B

Hora	Lunes (Diversidad)	Martes (Acoso)	Miércoles (Adicciones)	Jueves (Afectivo- sexual)	Viernes (Vida sana)
8:30- 8:50	“Quién es quién”	“Rumores y tergiversa ción”	Presentación	Presentación	Presentación
8:50 - 10:20	“Rasgos de personalidad”	“Enrédate con seguridad ”	1º sesión “Teatro Foro Prevención Drogodepen dencias”	“Me miro y me quiero”	“Autoestima y autoconcept o”
10:20 - 11:15	“Inteligencias múltiples”	“Aplico mis habilidades sociales”	2º sesión “Teatro Foro prevención Drogodepen dencias”	Charla COGAM	“Autorregist ro sobre Inteligencia Emocional”
11;15 - 11:45	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
11:45 - 12:40	“Ir con las gafas puestas”	“Yo no me quedo quieto”	Excursión a CAID	“Si tú me dices ven”	“Aprendo a relajarme”

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

12:40 - 13:30	“Frasas motivadoras”	Cierre	“Menores ni una gota”	Cierre	“Planing personal para una vida sana”
---------------	----------------------	--------	-----------------------	--------	---------------------------------------

## 1ºESO C

Hora	Lunes (Afectivo-sexual)	Martes (Acoso)	Miércoles (Diversidad)	Jueves (Adicciones)	Viernes (Vida sana)
8:30-8:50	Presentación	“Rumores y tergiversación”	“Quién es quién”	Presentación	Presentación
8:50 - 10:20	“Me miro y me quiero”	“Enrédate con seguridad”	“Rasgos de personalidad”	1º sesión “Teatro Foro Prevención Drogodependencias”	“Autoestima y autoconcepto”
10:20 - 11:15	Charla COGAM	“Aplico mis habilidades sociales”	“Inteligencias múltiples”	2º sesión “Teatro Foro prevención Drogodependencias”	“Autorregistro sobre Inteligencia Emocional”
11:15 - 11:45	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
11:45 - 12:40	“Si tú me dices ven”	“Yo no me quedo quieto”	“Ir con las gafas puestas”	Excursión a CAID	“Aprendo a relajarme”
12:40 - 13:30	Cierre	Cierre	“Frasas motivadoras”	“Menores ni una gota”	“Planing personal una vida sana”



## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### 5. Reflexión Personal

Desde mi infancia, y de una manera especialmente intrínseca, he sentido que hay que hacer más, que las cosas siempre pueden ser mejores. Esta filosofía me ha llevado a muchos quebraderos de cabeza, unos más útiles y verdaderamente positivos para mí y los de mi alrededor, y otros un tanto dañinos.

La educación, el funcionamiento de un colegio, sus principios y sus metodologías, siempre fueron una de mis grandes espinitas. Estudié psicología porque quería ayudar a los demás de una forma significativa, trabajando sobre lo más profundo de cada uno. Después, me he especializado en educación porque creo que ahí está la raíz de todo, en nuestro desarrollo se encuentra el sentido de nuestro funcionamiento. Entonces, ¿qué tienen que ver mi obsesión con mejorar, la psicología y la educación? Pues tan sencillo como que considero que hay que mejorar la educación desde la psicología.

El colegio, instituto, escuela infantil, centro académico... debe ser un espacio de crecimiento como personas. Somos seres sociales, nuestro desarrollo se ensambla sobre los cimientos de aquello que observamos en los demás. Aun sabiendo esto, el trabajo que se realiza en los colegios a diario está totalmente al margen del desarrollo como comunidad, este toma un papel colateral e impreciso. Nuestros alumnos se desarrollan mientras la vida pasa, cuando deberían crecer con lo que pasa en la vida.

Una persona dedica, si hace la formación académica más común (1ºEI-2ºBach), entre los 3 y los 18 años, más tiempo diario en el colegio que haciendo cualquier otra actividad. Esto significa, por lo menos para mí, que este espacio debe cubrir, por nuestro bien, muchas más necesidades del campo de desarrollo social. De lo contrario, ocurre lo que actualmente observamos en nuestra comunidad. Los datos de suicidio, de violencias de género, adicciones de todo tipo... no corresponden a los de una sociedad sana.

#### 5.1 El cambio para una educación moderna

Con estas reflexiones no pretendo otra cosa que enmarcar el contexto en el que creo mi propuesta de trabajo, la *Semana Didáctica*. Para mí es imperante la necesidad de educar en muchos más sentidos que los académicos, y no de forma puntual, aislada y mínima, si no como tema principal de las escuelas. Evidentemente este es un objetivo a muy largo plazo, ya que es necesario adaptarse a las capacidades de un centro y al margen de actuación que deja el currículo. Por ello, la *Semana Didáctica* es un pequeño paso en este sentido.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

La educación en ciudadanía como eje transversal de la educación del S.XXI, ya ha sido trabajada por otros autores. Vivimos en un momento de la historia donde el funcionamiento social toma un peso muy grande. Los valores y derechos humanos son claves de nuestra evolución como especie. Por ello, educar en esta dirección cobra sentido. Ribotta (2006) recoge la importancia de esta enseñanza, así como la necesidad de que ésta no se encasille en una única asignatura, si no que tome un funcionamiento continuo adaptado a las posibilidades culturales y metodológicas, pero que su crecimiento sea continuo.

Uno de los objetivos a corto plazo que recoge Ribotta (2006) es precisamente aquello, que yo desde este trabajo he pretendido ofrecer. Ella destaca la necesidad de “Promover investigaciones y publicaciones especializadas sobre educación en y para los derechos humanos y, particularmente, sobre metodología de la enseñanza de los derechos humanos”. Mi propuesta no tenía otro objetivo que el de ofrecer un recurso práctico para el trabajo sobre valores sociales importantes que actualmente están olvidados en muchos de los centros escolares. Esta actividad que propongo está inspirada en la metodología intensiva de los cursos de formación extracurricular típicos. Donde en pocos días se concentra mucha información para hacerlo lo más corto posible pero significativo.

### **5.2 Valor del trabajo a nivel personal**

Este trabajo ha supuesto para mí, a nivel personal una apuesta por aquello en lo que creo y por tanto es una satisfacción para mí. Como comentaba al principio, desde pequeña he sentido que la educación que recibíamos era insuficiente, vacía de humanidad, poco valiosa para nuestras realidades vitales, era como un ente aislado de la realidad social. Como si no estuviesen conectados el colegio con nuestras prioridades personales, más bien eran incompatibles. Nunca le vi sentido a esto. Aprender algo mientras lo que te ocupa la cabeza son otros temas, es muy poco enriquecedor. Por esto, mi paso por el colegio no fueron los años más felices de mi vida, sin embargo, la universidad me llevo al culmen del placer de aprender.

Tal y como pretendo concluir con el alumnado en la semana didáctica, la vida sana es mucho más que la alimentación y el deporte, y es esto lo que desde aquí queremos trabajar. En una vida sana verdaderamente tienen que ocurrir muchas cosas, desde una conducta sin adicciones, hasta unas mejores habilidades sociales que nos permitan relacionarnos con los demás de la forma más positiva posible. Para mí esto es una cuestión de amor hacia nosotros mismos y hacia los demás, a eso se reducen todos los talleres.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### 5.3 Inspiraciones

En el proceso de elaboración de este trabajo me ha servido de gran inspiración y ejemplo de que “se puede hacer más”, el Plan de Convivencia de la Cabrera, donde trabajan programas de actuación concretos, con objetivos, metodologías y seguimiento. También las prácticas que he cursado estos meses (octubre-diciembre) en el Colegio Cardenal Spínola, donde la mentalidad es mucho más dirigida a la persona que a lo académico, y su forma de trabajo es sistémica, entendiéndolo que todo influye y nuestro entorno lo es todo y es desde ahí desde donde se debe actuar.

Sin embargo, la gran influencia en este trabajo ha sido la de mi experiencia personal como profesora de valores éticos en prácticas. En ese periodo pude comprobar cuáles eran algunas de las principales inquietudes del alumnado de 1ºESO. Dediqué mucho tiempo al trabajo personal con ellos, ya que la asignatura lo permitía, y fue así como comprendí que este tipo de alumnado no necesitaba tanto una clase de biología o de lengua, si no más tiempo destinado a ellos, a su momento de crecimiento y desarrollo.

### 5.4 Autoevaluación

En cuanto a mi opinión personal sobre el trabajo realizado, ciertamente estoy muy orgullosa, ha sido un proceso lleno de creatividad, ya que la mayoría de las actividades del programa son de invención propia, así como los cuestionarios ofrecidos. Me ha encantado trabajar sobre algo en lo que creo tanto y que si pudiese aplicaría en todos los centros, estoy muy contenta con el resultado. Mi gran problema, tal vez, ha sido el de soñar muy alto, ya que en un principio mi idea giraba en torno a hacer una semana didáctica por cada temática. Sin embargo, esto es incompatible con la organización de un centro. Por ello, he dedicado mucho tiempo del proceso a ir limitando mi imaginación e ir adaptándome a la realidad. Para esta adaptación ha sido imprescindible el acompañamiento de mi tutora, quien no ha dejado de apoyarme, pero con una dosis necesaria, de realismo. En todo momento ha respetado mis inquietudes e ideas, pero ayudándome a dar pasos en la dirección correcta. Gracias a esto, el proceso ha sido mucho más fácil y eficaz.

Tal y como me planteé en la introducción, este trabajo tenía tres objetivos principales. Por un lado, el de exponer la experiencia del proceso de creación de un Plan de Convivencia. En este sentido, creo haberme ajustado a lo marcado, en cuanto a los puntos que he seleccionado exponer. En ambos apartados he planteado un apartado

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

dedicado al proceso de creación, donde destaco la importancia de leer muchos planes de convivencia de otros centros y la legislación. Estos han sido mi marco teórico y creo que deben ser el de todo orientador, o profesional que quiera trabajar un plan como este.

El segundo objetivo marcado, planteaba mi inquietud por ofrecer recursos útiles para otros planes. Aquí reitero mi satisfacción con el trabajo obtenido, ya que sí que considero haber recogido material específico y útil. Es por esto que todas las actividades y los cuestionarios se recogen en los Anexos y de una forma tan estructurada, para dar un servicio lo más eficiente posible.

En tercer y último objetivo iba dirigido a mi interés por recoger materiales del proceso de elaboración de un Plan de Convivencia. A mi parecer, en este tipo de documento de regulación de una entidad, la coherencia y el respeto a la legalidad vigente es imprescindible. Por ello, en el apartado 2, sobre legislación, he dedicado gran parte de mis esfuerzos a resumir y recoger de forma lo más sintética y visual posible, los puntos más relevantes de cara a este plan. Así mismo, las referencias al documento de actividades del Ayuntamiento de Alcobendas también suponen un recurso para aquellos adheridos a este ayuntamiento, como ocurría en el caso de mi centro de referencia.

### 5.5 Cierre

Me gustaría destacar, para terminar, que soy consciente de que no he inventado nada completamente nuevo, y este era uno de mis grandes miedos, creer que estaba ofreciendo un material único y realmente estar creando algo ya más que trabajado por otros. Existen muchas entidades que se dedican a ofrecer talleres y recursos para trabajar diferentes temas en centros escolares, con materiales o metodologías incluso mejores que las aquí recogidas. Sin embargo, lo que para mí es importante y novedoso de este trabajo, es la iniciativa de ofrecer explícita e intensamente un programa completo, dedicado a dar voz y educación a las inquietudes más humanas de nuestro alumnado. Esa es mi gran satisfacción, suponer un cambio de perspectiva sobre lo que un centro, supuestamente académico, puede hacer.

## 6. Aserciones finales

Si se desea educar significativamente en algo, porque sea un tema de especial importancia, no es suficiente con trabajarlo de forma aislada y momentánea.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

Es importante la educación dirigida, también, a facilitar recursos útiles para el trabajo personal. Tales como espacios de consulta, o conductas aplicables individualmente.

La función del Plan de Convivencia es mucho más amplia que registrar la normativa y una serie de pautas a seguir en el centro.

El Plan de Convivencia tiene como objetivo, además, regular y proveer de metodologías útiles para mejorar la convivencia en el centro.

Para seleccionar cuáles son los puntos que el centro debe reforzar en su convivencia, es recomendable hacer un diagnóstico previo.

Existen una serie de temas que en nuestra sociedad se valoran como relevantes pero que en los centros se tratan de forma poco transversal y profunda.

La educación tiene un papel de mejora de la sociedad.

Es importante entender al individuo como ciudadano, y no solo como persona aislada a la que formar para que alcance un futuro individual.

Los documentos exigidos para el funcionamiento de un centro deben trabajarse con esmero para dar una buena respuesta a la necesidad que se debe cubrir con él.

La creencia de que educar en ciertos aspectos (sexualidad, adicciones, etc.) es delicado y debe hacerse con el consentimiento de las familias y a edades no tempranas, es lo que perpetúa que se sigan produciendo problemáticas en estos sentidos.

Eduquemos en un comportamiento lo más empático posible.

Para cambiar el mundo primero hay que dar pequeños pasos.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

### 7. Bibliografía

Ayuntamiento de Alcobendas (2021). *Actividades y programas municipales*.  
<https://www.alcobendas.org/es/noticia/actividades-y-programas-municipales-para-colegios-e-institutos-en-horario-escolar>

Ayuntamiento de Getafe (2011). *Centro de atención integral al drogodependiente: Memoria CAID*. Getafe.es. <https://www.getafe.es/areas-de-gobierno/area-social/sanidad/centro-de-atencion-integral-al-drogodependiente-caid/>

[https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/08/DOC1-co\\_ensenanza.pdf](https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/08/DOC1-co_ensenanza.pdf)

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación  
<https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Observatorio estatal de la convivencia escolar  
<https://www.boe.es/boe/dias/2018/01/13/pdfs/BOE-A-2018-432.pdf>

DECRETO 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.

[http://www.madrid.org/wleg\\_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=10718&cdestado=P#no-back-button](http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=10718&cdestado=P#no-back-button)

DECRETO 15/2007, de 19 de abril, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. Derogado por Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno  
[http://www.madrid.org/wleg\\_pub/secure/normativas/listadoNormativas.jsf#no-back-button](http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/listadoNormativas.jsf#no-back-button)

IES de la Cabrera. (Junio de 2020). *Plan de Convivencia junio 2020*. Educa2.madrid.  
[https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/7682dc7b-a25e-4e36-a796-4ad61750bb4e/WEBIES/PLAN%20DE%20%20CONVIVENCIA\\_IES%20DE%20LA%20CABRERA\\_JUNIO%202020.pdf?t=1601749562299](https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/7682dc7b-a25e-4e36-a796-4ad61750bb4e/WEBIES/PLAN%20DE%20%20CONVIVENCIA_IES%20DE%20LA%20CABRERA_JUNIO%202020.pdf?t=1601749562299)

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

Junta de Andalucía

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/f10c0cc3-0378-4fbf-ab97-94723a73d5c1>

Resolución de 28 de julio de 2005 del director general de centros docentes por la que se establece la estructura y funciones de la orientación educativa y psicopedagógica en educación infantil, primaria y especial en la comunidad de madrid.

[http://www.madrid.org/dat\\_capital/upe/impresos\\_pdf/leg\\_resol\\_28072005\\_orientacion.pdf](http://www.madrid.org/dat_capital/upe/impresos_pdf/leg_resol_28072005_orientacion.pdf)

Ribotta, S. (2006). *Educación en y para los derechos humanos: la educación en convivencia mundial como el desafío para nuestras sociedades del siglo XXI*. Universidad Carlos III de Madrid. Instituto de Derechos Humanos" Bartolomé de las Casas"

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**8. Anexos****Anexo 1****Glosario**

LGTBI+: colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales, Bisexuales, Intersexuales, y más.

PAT: Plan de Acción Tutorial

PAD: Plan de Atención a la Diversidad

NEE: Necesidades Educativas Especiales

PE: Proyecto Educativo

DO: Departamento de Orientación

PGA: Programación General Anual

FP: Formación Profesional

FPB: Formación Profesional Básica

**Anexo 2**

Cuestionarios para el diagnóstico del clima de convivencia.



Cuestionario profesorado sobre convivencia racist...  
docs.google.com



Cuestionario docentes (modificaciones Carolina) -...  
docs.google.com



Cuestionario alumnado (modificado Carolina) - For...  
docs.google.com



## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## Anexo 3

Actividad para jornada sobre Adicciones.

The image shows a mobile application interface for a prevention activity. The main content area is white with blue accents. At the top, there are three tabs: 'Sec.', 'Bac.', and 'FP'. Below them is a blue header with an information icon and the title 'Teatro Foro Prevención de Drogodependencias'. The content is organized into sections with icons: location, dates, when to request, requirements, target audience, objectives, methodology, and theme. A vertical sidebar on the right contains various educational and social icons: 'Calendario', 'Educación en valores', 'Nuevas Tecnologías', 'Salud y Prevención', 'Medioambiente y Consumo', 'Cultura y Espectáculos', 'Igualdad de Oportunidades y Empleo', 'Deportes', and 'Seguridad'. The background features a faint illustration of people in a classroom setting.

**Sec. Bac. FP**

**i Teatro Foro Prevención de Drogodependencias**

**Lugar de realización:** En el centro educativo.

**Fechas y horarios:** A confirmar por los centros.

**¿Cuándo se solicita:** A confirmar por los centros, en horario de reuniones de tutores, durante el curso escolar.

**Requisitos para solicitarla:** Estar interesados en realizar sesiones de prevención de drogas.

**A quien va dirigido (cursos):** Profesorado, alumnos ESO; FPB básica, Bach.

**Objetivos:**

- Provocar un debate entre los jóvenes en torno a las actividades de ocio y al consumo de drogas.
- Entrenar a los jóvenes para enfrentarse a situaciones de la vida real en las que se vea mermada su capacidad de decisión y definición frente a sus propias convicciones.
- Generar dinámicas y conductas que cuestionen el consumo de drogas y faciliten la aparición o consolidación de otras formas de ocio.
- Identificar estereotipos y trabajar con los roles de género para prevenir situaciones de desigualdad.
- Aprender del trabajo en equipo siendo observadores de las opciones resolutivas que plantean nuestros compañeros.

**Metodología:** Consta de dos sesiones:

- **1ª sesión:** Varios actores representan una pieza teatral sobre un conflicto concreto. A continuación los espectadores pasan a ser verdaderos protagonistas de la pieza interviniendo de forma activa en la misma para proponer soluciones al conflicto.
- **2ª sesión:** Una sesión en el aula, en la que se trabajan aspectos relacionados con el consumo de drogas, o cuestiones relacionadas con desigualdad de género que será impartido por la Casa de la mujer.

**Temática, contenidos, ejes transversales,....:** Teniendo en cuenta el amplio margen de edad entre 12 y 18 años, trabajaremos con dos piezas teatrales distintas. Una dirigida a jóvenes de entre 12/14 años y otra a los de 15/18. Cada una variará en los contenidos que serán adaptados a cada edad.

**Descripción de la Actividad:** La 1ª sesión dura 90 min aprox. Los grupos serán de un máximo de 40-45 alumnos se podrán juntar dos cursos. La 2ª sesión se realizará en horario de tutoría se solicita que el tutor este en el aula.

**Calendario**

**Educación en valores**

**Nuevas Tecnologías**

**Salud y Prevención**

**Medioambiente y Consumo**

**Cultura y Espectáculos**

**Igualdad de Oportunidades y Empleo**

**Deportes**

**Seguridad**

## Anexo 4

## Actividad para jornada sobre Adicciones.

## 3.9. Test “Me estoy pasando con las pantallas?”

Se trata de un breve test que contempla diferentes preguntas que ayudan al joven a valorar si el uso y consumo de pantallas que lleva a cabo es adecuado o si "se está pasando" en algún aspecto. Puede ser un buen recurso para iniciar una dinámica o debate grupal reflexionando sobre el uso propio de las TIC.

Me estoy pasando con las pantallas?	Sí	No
Todos (o la gran mayoría de mis amigos / as son virtuales)		
Estoy todo el tiempo pendiente de cuando me podré conectar		
<i>Estoy muy pendiente de los likes y los followers</i>		
He dejado de hacer cosas para poder estar todo el día conectado (han bajado mis notas, ya no hago deporte, ahora salgo menos con los amigos / as ...)		
Paso buena parte de la noche despierto / a		
En casa tenemos muchas discusiones por este tema		
En la red soy de una manera, y en persona de otra manera muy diferente		
¡Soy el dueño del posturo! (A menudo digo cosas en la red que no son verdad)		
Me pierdo cosas porque las estoy fotografiando o grabando		
He tenido problemas en la red, y a menudo vuelvo a caer en estos errores		
No me preocupa eso de la privacidad, yo no tengo nada que esconder		
Cuando le hacen "bromas" a alguien, yo participo, aunque esto pueda estar hiriendo a esta persona		
Sufro mucho si me quedo sin batería o sin cobertura, o si me dejan sin móvil		
Me conecto en secreto para que los padres no me regañen		
Me pongo de mal humor si no me dejan jugar a videojuegos, conectarme ...		
Digo mentiras sobre el tiempo que dedico a estar conectado		
Cada vez necesito estar conectado / a más tiempo para sentirme satisfecho / a		

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## Anexo 5

Actividad para jornada sobre Diversidad.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>		
“Quién es quién”		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Darse cuenta de que todos somos diferentes</b></li> <li>• <b>Reflexionar sobre lo que significa la diversidad</b></li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Esta actividad pretende ser un juego introductorio, para aplicar en el periodo de Presentación.</p> <p>Para este juego los alumnos de forma voluntaria, saldrán a frente de la clase, uno a uno y deberán escribir el nombre de uno de sus compañeros en un papel. Entregarán este papel al profesor y comenzará el juego. Los compañeros que permanecen en sus sitio se pondrán de pie y comenzarán a preguntar características físicas siguiendo un modelo de respuesta de sí o no, para averigua la persona que el compañero ha escrito en la hoja. Por ejemplo, <i>¿tiene gafas?</i> A medida que se vayan contestando las preguntas los que no cumplen la característica deberán sentarse hasta que solo quede uno, el que se haya escrito en el papel.</p> <p>El juego solo tiene una norma, no pueden hacerse preguntas ofensivas.</p> <p>Al finalizar un par de rondas o tres, el profesor debe recapitular lo que ha pasado en ese juego para reflexionar con sus alumnos sobre qué significa el término <i>diversidad</i>.</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folios</li> <li>• Bolígrafo</li> <li>• Sillas</li> </ul>	Alumnado Profesorado	

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## Anexo 6

Actividad para jornada sobre Diversidad.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>		
“Aprendo sobre personalidad”		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conocer información sobre los rasgos de personalidad</b></li> <li>• <b>Entender que no hay rasgos mejores o peores que otros</b></li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Hacer un Kahoot! sobre personalidad. Tras esto preguntar quiénes han respondido bien a cada una de las cuestiones del Kahoot!, cada uno que haya respondido correctamente podrá explicarle al resto de la clase el motivo de su respuesta y así entre todos comprender y aprender sobre personalidad.</p> <p>Aquellas preguntas sobre las que nadie sepa qué contestar o el porqué de su acierto, será el profesor quien se las explique. Luego dedicar tiempo a hablar sobre la personalidad múltiple y la campana de gauss donde todos debemos encontrarnos en los rasgos de personalidad.</p> <p>A continuación dar un espacio para preguntas abiertas sobre el tema.</p> <p>Y para finalizar, realizar de nuevo el Kahoot! Y dar un punto extra al ganador.</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Temporalización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador y proyector</li> <li>• Móviles u otros dispositivos electrónicos para cada alumno</li> <li>• Enlace Kahoot!!: <a href="https://create.kahoot.it/share/que-se-de-la-personalidad/1d6ec5fb-a858-4003-9490-868c6f44d241">https://create.kahoot.it/share/que-se-de-la-personalidad/1d6ec5fb-a858-4003-9490-868c6f44d241</a></li> </ul>	Alumnado Profesorado	50 minutos

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**Anexo 7**

Actividad para jornada sobre Diversidad.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>					
“Inteligencias múltiples”					
<b>Objetivos</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descubrir la diversidad de capacidades</b></li> <li>• <b>Detectar las fortalezas de uno mismo y de los otros</b></li> <li>• <b>Conocer cómo se pueden trabajar cada una de las facetas</b></li> </ul>					
<b>Desarrollo</b>					
<p>Sesión 1: En primer lugar, se explicarán las 8 inteligencias múltiples descritas por Howard Gardner: a través de una pequeña definición de cada una, preguntándoles qué creen que significan, para hacerlo más colaborativo. Una vez explicado, dividir a la clase en grupos de 4/5. Cada grupo debe elegir una inteligencia y diseñar una actividad para hacer en el aula en la que se ejercite la inteligencia seleccionada.</p> <p>Sesión 2: Cada grupo deberá implementar su actividad diseñada. Al finalizar todos los grupos deberán votar cuál ha sido la actividad que más les ha gustado (sin contar la propia).</p>					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Recursos humanos</i></th> <th><i>Temporalización</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Alumnado Profesorado</td> <td>55 minutos</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Recursos humanos</i>	<i>Temporalización</i>	Alumnado Profesorado	55 minutos
<i>Recursos humanos</i>	<i>Temporalización</i>				
Alumnado Profesorado	55 minutos				

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**Anexo 8**

Actividad para jornada sobre Diversidad.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>		
“Ir con las gafas puestas”		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Darse cuenta de las diferentes circunstancias que puede tener cada uno</b></li> <li>• <b>Ejercitar la visión comprensiva (la de las gafas)</b></li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Al inicio de la sesión proyectar un vídeo que trata sobre las circunstancias personales que puede haber detrás de muchos comportamientos erróneos.</p> <p>Tras el visionario proponer una serie de situaciones con conductas aparentemente negativas e injustificables, y que ellos deban escribir qué explicaciones podrían hacerles ver las gafas en cada escenario.</p> <p>Escenas:</p> <p><i>Juan es un señor que trata mal a sus vecinos. En los últimos tiempos se ha dedicado a acumular basura y huele mal todo el portal.</i></p> <p><i>Jorge ha robado y le ha cogido la policía. Resulta que era la tercera vez y va a ir a juicio.</i></p> <p><i>Clara ha abandonado a su marido e hijos sin dejar ninguna carta ni explicación.</i></p> <p><i>Sara ha dejado a su hijo recién nacido en la puerta de un hospital.</i></p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Temporalización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vídeo: <a href="https://youtu.be/hXEzG7X-pbk">https://youtu.be/hXEzG7X-pbk</a></li> <li>• Folios</li> <li>• Bolígrafos</li> <li>• Ordenador y proyector</li> </ul>	Alumnado Profesorado	55 minutos

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**Anexo 9**

Actividad para jornada sobre Diversidad.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>	
“Frasas motivadoras”	
<b>Objetivos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Propiciar un espacio de reflexión sobre nuestras valías personales (autoconcepto)</b></li> <li>• <b>Reflexionar sobre las valías de los otros</b></li> <li>• <b>Generar un clima de convivencia sana y constructiva</b></li> </ul>	
<b>Desarrollo</b>	
<p>Se les presentan impresas una serie de frases motivadoras de diferentes iconos de la historia. Deben elegir cada uno, cuáles le quieren dedicar a un compañero y cuál a sí mismos y explicar detrás por qué y a quién y hacer su regalo.</p> <p>Las frases dedicadas se recogerán de forma anónima para luego repartírselas a los destinatarios. (Es recomendable que el tutor/a haga una frase por cada alumno/a para que todos reciban mínimo una frase).</p> <p>Al final de la sesión hablaremos sobre lo que han escrito para sí mismos, lo que han recibido cada uno y si se sienten identificados y/o a gusto con lo recibido. Para cerrar elegiremos entre todos la frase que más nos gusta para ponerla en el aula.</p>	
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Temporalización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotocopias a una cara de las frases motivadoras: <a href="https://drive.google.com/file/d/1ZGeSvZbGImHZZu88V9lVOeoc7l6eO1jl/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1ZGeSvZbGImHZZu88V9lVOeoc7l6eO1jl/view?usp=drivesdk</a></li> <li>• Bolígrafos</li> <li>• Aula</li> </ul>	50 min

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**Anexo 10**

Actividad para jornada sobre Afectivo-sexual.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>		
“Me miro y me quiero”		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hacerles reflexionar sobre la presión que ejercen las redes sociales sobre sus vidas</b></li> <li>• <b>Potenciar la seguridad en sí mismos</b></li> <li>• <b>Desvincular sus expectativas físicas y de vida de las que les marcan las redes sociales</b></li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Para empezar se les va a proyectar un vídeo. Tras el visionado les dejaremos unos minutos para reflexionar de forma individual. Es un momento para escribir, pensar, etc. Después trabajaremos por grupos ejemplos que se les ocurran de situaciones relacionadas con el vídeo. Pueden ser propias o de gente que conozcan. Para finalizar añado un espacio de debate para expresarse cada uno y comentar qué opinan del vídeo y si creen que es algo aplicable a sus vidas.</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vídeo: <a href="https://youtu.be/dJR2qFaXdNY">https://youtu.be/dJR2qFaXdNY</a></li> </ul>	Alumnado	



## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## Anexo 11

<b>Actividad</b>		
“Un espacio donde expresarme libremente”		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conocer las inquietudes sobre sexualidad del alumnado</b></li> <li>• <b>Resolver las dudas en términos de sexualidad</b></li> <li>• <b>Ofrecer un espacio de escucha, respeto y libertad a la hora de expresarse</b></li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Pedir que escriban en un papel anónimo dudas sobre relaciones de pareja.</p> <p>Líneas básicas en las respuestas a tipo de preguntas sobre este tema:</p> <p>Amor propio  Trato igualitario  Comunicación  Responsabilidad ante los riesgos  Respeto mutuo  Aceptar la diversidad  Empoderar para buscar lo que realmente quiere cada uno</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caja con ranura</li> </ul>	Alumnado	

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## Anexo 12

## Actividad para jornada sobre Afectivo-sexual.

**Sec.**

**Si tú me dices ven...**

**Lugar de realización:** Aula.

**Fechas y horarios:** Curso escolar 2021-2022.

**Cuando se solicita:** Septiembre-October.

**A quien va dirigido (cursos):** 1º y 2º ESO.

**Objetivos:**

- Poner en valor el respeto, la tolerancia, la escucha y las estrategias de comunicación como elementos esenciales en las relaciones de pareja.
- Desmitificar el amor romántico y dar a conocer el fenómeno de la violencia de género, incidiendo en sus causas, tipos y consecuencias.
- Desmitificar y erradicar las falsas creencias que existen en torno a las relaciones de pareja y los malos tratos.
- Proponer nuevos modelos saludables de pareja.

**Metodología:** El carácter psico-educativo del taller implica partir de las experiencias, vivencias y emociones expresadas por el alumnado y de sus diferentes realidades, por lo que es esencial crear la cohesión grupal con dinámicas y juegos de conocimiento y participación desde el inicio y de manera progresiva, con el objetivo de que se involucren actuando en situaciones simuladas que faciliten la adquisición de habilidades.

**Temática, contenidos, ejes transversales,....:**

- Amor romántico: mitos de la media naranja.
- La violencia de género: causas y tipos.
- Manifestaciones de la violencia de género en la etapa adolescente.
- Habilidades relacionales y de comunicación basadas en la igualdad de trato.
- Nuevos referentes de relaciones sanas.

**Descripción de la Actividad:** Actividad de 3 sesiones de duración dirigida a prevenir la violencia de género en la adolescencia. Actividad enmarcada dentro del Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer.

**Coordina pedagógicamente:**  
Casa de la Mujer.

**Persona de contacto:** Sara García Loro / Esther Sabariego García

**Teléfono:** 91 654 37 87 / 649 97 88 93

**E-Mail:** [prevencionvg@aytoalcobendas.org](mailto:prevencionvg@aytoalcobendas.org)

Calendario

Educación en valores

Nuevas Tecnologías

Salud y Prevención

Medioambiente y Consumo

Cultura y Espectáculos

Igualdad de Oportunidades y Empleo

Deportes

Seguridad

Programas

< **135** >

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**Anexo 13**

Actividad para jornada sobre Afectivo-sexual.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)


<b>Actividad</b>		
Cierre		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Recoger las impresiones del alumnado</b></li> <li>● <b>Hacerles reflexionar sobre lo aprendido</b></li> <li>● <b>Permitirles conocer las impresiones de otros para enriquecer la propia</b></li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>La tarea consistirá en ponerse por parejas con personas que no sean de nuestro grupo de amigos habitual y contarnos qué opiniones, sentimientos, etc. saquemos de esta jornada. Se dejarán unos 5-10 minutos para esto. Transcurrido el tiempo, se juntarán dos parejas, formando equipos de 4. En este grupo deberán comentar algunas de las conclusiones a las que han llegado sobre la sexualidad y afectividad, y apuntarlas en Post-its. A continuación, las ideas recogidas se pegarán en la pared de forma anónima, para que el dinamizador de la sesión las lea en alto a todo el grupo.</p> <p>A partir de los puntos recogidos en los Post-its se abrirá un espacio de debate. Para facilitar esta charla, algunos de los puntos a tratar podrían ser:</p> <p>¿Cómo afectan estas ideas a mi conducta a partir de ahora?</p> <p>¿Qué opinión tengo ahora en comparación con la que tenía antes de esta actividad?</p> <p>¿Consideran que es algo en lo que hay que educar?</p> <p>¿Creen que hablarles de la diversidad sexual puede condicionarles?</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● post-its</li> <li>● Bolígrafos</li> </ul>	Alumnado	

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

## Anexo 14

Actividad para jornada sobre Acoso.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>		
“Rumores/tergiversación”		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comprender la formación de los rumores</b></li> <li>• <b>Reflexionar sobre si debemos confiar en ellos o no</b></li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Se escogen 6 voluntarios y se da la indicación de que 5 de ellos tienen que abandonar el aula donde se está trabajando. A continuación, un alumno de la clase (también voluntario) se levanta para contar a la clase y al primer voluntario, una anécdota que haya vivido. El que se ha quedado debe recordar todo lo que pueda para contárselo a uno de sus compañeros de fuera que pasará al aula a continuación. Después, este tendrá que decirle (lo que se acuerde) al tercer participante voluntario, éste al cuarto y así sucesivamente hasta llegar al último. Finalmente se observará que la información que puede contarnos el último voluntario es muy reducida e incluso con datos diferentes a la anécdota inicial</p> <p>Tras la actividad se debatirá sobre lo que han experimentado y qué opinan (se pueden utilizar preguntas como: ¿qué observáis que ha pasado? ¿Os recuerda a algo?...). Se debe hacer hincapié en la relación de lo acontecido con la formación de los rumores y el papel que tomamos cada uno en la difusión de estos.</p> <p>Para terminar se les leerá el cómic de debajo, a modo de conclusión final.</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Temporalización</b>
	Alumnado Profesorado	50 minutos

## Anexo 15

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

Actividad para jornada sobre Acoso.

**Pri. Sec. FP**

**“Enrédate con seguridad”  
Acoso, Bullying y buen uso de  
Las TICs.**

**Lugar de realización:** Colegios e Institutos.

**Fechas y horarios:** Todo el curso escolar, preferentemente primer y segundo trimestre.

**¿Cuándo se solicita:** Durante el curso escolar.

**Requisitos para solicitarla:** Ninguno.

**A quien va dirigido (cursos):** 5º y 6º de primaria, alumnos de los IES y FPB.

**Objetivos:** Informar a los escolares sobre las ventajas y los inconvenientes que nos podemos encontrar en las redes sociales, proponemos opciones para que no tengan problemas con las TICs.

**Metodología:** Presentación en PowerPoint, fomentando la participación de los alumnos con el objetivo de que se den cuenta de todos los peligros que podemos tener en las redes sociales. Tratamos de buscar la complicidad de los menores a la hora de informar de una situación de acoso.

**Temática, contenidos, ejes transversales,...:**

- Redes Sociales, las nuevas formas de comunicarnos, Acoso Escolar, Grooming, Sexting...

**Descripción de la Actividad:** La actividad consta de una presentación y charla coloquio en la que los Agentes Tutores realizarán una serie de preguntas a los escolares para tratar todos aquellos temas que a priori, se han creído oportunos y preocupan, en general a la comunidad escolar.

**Coordina pedagógicamente:**  
Policía Local, Área de Policía Judicial. Grupo Agente Tutor.

**Persona de contacto:** Juan Ramón Navarro Homobono / David Vera Fernández

**Teléfono:** 91 490 40 70 Ext.13009  
91 490 40 70 Ext. 13227 • 636 605 318

**E-Mail:** agentetutor@aytoalcobendas.org

**Calendario**

**Educación en valores**

**Nuevas Tecnologías**

**Salud y Prevención**

**Medioambiente y Consumo**

**Cultura y Espectáculos**

**Igualdad de Oportunidades y Empleo**

**Deportes**

**Seguridad**

**Programas**

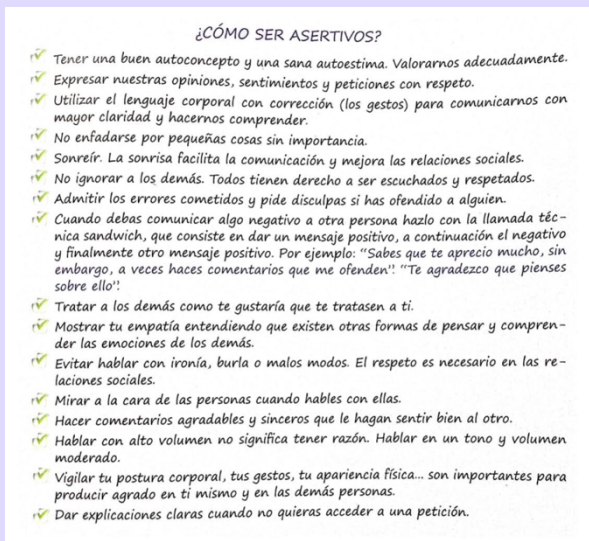
149

## Anexo 16

Actividad para jornada sobre Acoso.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>		
“Aplico mis habilidades sociales”		
<b>Objetivos</b>	<b>Metodología</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conocer el TEA en relación con las HHSS</b></li> <li>• <b>Aprender nuevas formas de asertividad</b></li> <li>• <b>Reforzar habilidades sociales ya conocidas</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Role playing</li> </ul>	
<b>Desarrollo</b>		
<p>En esta actividad procuro explicar en qué consiste que seamos seres sociales, contrastándolo con las personas con TEA. El autismo es un tema poco trabado en los colegios, pero cada vez más diagnosticado en la sociedad e incluido en muchos centros escolares. Por eso considero que es positivo que lo conozcan, a grandes rasgos, además es útil para contrastarlo con cómo nos relacionamos las personas que no estamos en el espectro. Tras esta explicación, de la extensión que cada uno considere, paso a una actividad práctica. En esta última actividad se elige a un voluntario entre los alumnos y éste pasará al frente del aula junto con el profesor. Se colocan uno enfrente del otro y el profesor indica que va a contarle un problema personal al voluntario y él debe aplicar sus mejores habilidades para consolarle y ayudarlo. Mientras, el resto de la clase debe revisar si el voluntario está actuando correctamente basándose en el listado que proporcionó a continuación. Al finalizar el diálogo la clase podrá intervenir y comentar qué creen que ha hecho bien y en qué creen que ha podido fallar.</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Temporalización</b>
	Alumnado Profesorado	50 minutos

### Anexo 17

Actividad para jornada sobre Acoso.

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>	
“Yo no me quedo quieto”	
<b>Objetivos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Que expresen las situaciones de acoso que viven o les rodean</b></li> <li>• <b>Empoderarles de capacidad de actuación ante esas situaciones</b></li> <li>• <b>Dotarles de recursos para intervenir ante situaciones de acoso</b></li> </ul>	
<b>Desarrollo</b>	
<p>Ver vídeo sobre acoso y actitud de los testigos</p> <p>Qué hagan su propio listado de situaciones de acoso o conflicto. Para esto podemos trabajar con la plataforma Padlet donde cada uno puede escribir de forma anónima una situación y que se proyecte en el aula. A continuación, el tutor las leerá en voz alta.</p> <p>En este punto explicitar que a veces, por presión de grupo o no, podemos estar consintiendo cosas que se hacen mal o no respetan a otra persona. Por ello ahora les incitamos a pensar contestando a la pregunta ¿Qué harías si...? El tutor escoge una situación de las que se han escrito y se las asigna por grupos de 4/5.</p> <p>Para terminar los grupos deben representar a modo de role-playing la situación que les había tocado (voluntarios dentro de un grupo) con la respectiva actitud que han decidido que tomarían.</p>	
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Temporalización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video acoso: <a href="https://youtu.be/0Ai8_SR8Ncw">https://youtu.be/0Ai8_SR8Ncw</a></li> </ul>	50 minutos

### Anexo 18

Actividad para jornada sobre Vida sana.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

<b>Actividad</b>	
“Aprendo a relajarme”	
<b>Objetivos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conocer/entender la ansiedad</b></li> <li>• <b>Aprender a gestionar situaciones de estrés o pérdida de control de nuestra homeostasis</b></li> </ul>	
<b>Desarrollo</b>	
<p>Con la Presentación en Canva se les explica la curva de la ansiedad, que es adaptativa, la respuesta del sistema simpático, los síntomas de la ansiedad, etc. se trata de hacer un barrido rápido de los principales puntos que explican la ansiedad. Una vez se han respondido todas las preguntas, se propone un método de relajación para trabajar durante el resto de la clase. Se puede recurrir, en función del tiempo del que se disponga, a unas respiraciones profundas abdominales con música relajante de fondo (inspirar en 3, soltar en 6, un mínimo de 4 veces seguidas). En caso de tener algo más de tiempo es bueno enseñarles el poder de las artes plásticas para relajarse, por ejemplo, dibujar, colorear mándalas, etc. esta actividad también puede hacerse con música relajante de fondo, procurando un ambiente tranquilo y de concentración individual.</p> <p><b>Nota:</b> es posible que algunos alumnos no se encuentren a gusto con las artes plásticas, en estas ocasiones yo recorro a preguntarles qué suelen hacer para relajarse, algunos no lo saben, y otros sí. Para los que no lo saben o para los que utilizan métodos que no se pueden aplicar en él aula, les propongo escribir, dejar que su mente fluya y escribir lo que se les pasa por la cabeza.</p> <p>Es importante que todos ellos sepan que nada va a ser evaluado ni recogido, por lo que lo que les surja es lo que deben plasmar.</p>	
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Temporalización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas con mandalas para colorear</li> <li>• Pinturas</li> <li>• Folios en blanco</li> <li>• Lápices</li> <li>• Presentación (Canva):  <a href="https://www.canva.com/design/DAEwvGhTZFE/XnLiY-tiM1m0fwkxKsa9bw/view?utm_content=DAEwvGhTZFE&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink">https://www.canva.com/design/DAEwvGhTZFE/XnLiY-tiM1m0fwkxKsa9bw/view?utm_content=DAEwvGhTZFE&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=publishsharelink</a> </li> </ul>	50 minutos

## Anexo 19

Actividad para jornada sobre Vida sana.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)



## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

<b>Actividad</b>			
“Autorregistro sobre Inteligencia Emocional”			
<b>Objetivos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajar el cuidado personal</b></li> <li>• <b>Mejorar las relaciones con los demás a través de la asertividad</b></li> <li>• <b>Hacer explícitas nuestras conductas y emociones asociadas a situaciones</b></li> <li>• <b>Trabajar la forma de actuar ante conflictos emocionales</b></li> </ul>			
<b>Desarrollo</b>			
<p>Se les va a proponer la creación de un autorregistro para el trabajo de la inteligencia emocional. En primer lugar, se les debe explicar qué es la inteligencia emocional y sus 5 puntos principales según la teoría de Daniel Goleman.</p> <p>A continuación, se les explica el funcionamiento del autorregistro, que estará dividido en los 5 componentes descritos anteriormente. Estos son:</p> <p>Autoconocimiento emocional: en primer lugar, deben exponer una o varias situaciones que les hayan generado emociones concretas, fuera de la situación de homeostasis, y seleccionar la cara que representaba la emoción que sintieron (alegría, tristeza, sorpresa, ira, asco).</p> <p>Autorregulación: En segundo lugar, el alumnado debe elegir qué forma de relajación y gestión emocional -que conocen, como hacer respiraciones, dedicar tiempo a artes plásticas (dibujar, colorear, etc.), u otras actividades que les relajen- elegirían para afrontar esa emoción.</p> <p>Automotivación: En tercer lugar, cada uno deberá marcarse un objetivo, en cuanto a la relación con el otro implicado en la situación que están describiendo, que desearía alcanzar para la próxima vez. Este objetivo debe ir acompañado de pequeños subobjetivos a corto plazo. Por ejemplo, trabajar en la escucha activa a los demás.</p> <p>Empatía: En cuarto lugar, se debe hacer lo mismo que en la 1, pero esta vez seleccionando la emoción que se crea que representa lo que el otro, con el que se ha producido la situación, ha sentido.</p> <p>Relaciones interpersonales: Por último, se deben escribir acciones que uno/a mismo/a haya hecho en el día para tener una relación más positiva con los demás. En este caso se recomienda el uso de refuerzos positivos hacia los otros, que muchas veces no se dicen por vergüenza o pereza, pero sí que se piensan y sienten.</p>			
<b>Recursos espaciales</b>	<b>materiales</b>	<b>y</b>	<b>Recursos humanos</b>
			<b>Temporalización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno</li> <li>• Bolígrafo</li> </ul>			Profesorado Alumnado
			50 min

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

**Anexo 20**

Actividad para jornada sobre Vida sana.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

<b>Actividad</b>		
“Autoestima y autoconcepto”		
<b>Objetivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar de forma personal sobre la opinión de nosotros mismos</li> <li>• Mejorar el autoconcepto</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Iniciar la sesión proyectando un vídeo sobre autoestima. A continuación pedir que hagan una pequeña reflexión de todo lo que tienen bueno y hacen bien, pero que a lo mejor no habían valorado hasta ahora. Cada uno deberá escribir una cosa que estime de otra persona y deberá pensar qué cosa podría esa persona admirar de él/ella.</p> <p>Tras esta reflexión, se les dará un tiempo para escribirse una carta a si mismo con el título de: “querido yo, merezco que me trates mejor”. El propósito es que se pidan perdón y/o se perdonen por cosas que hacen hacia sí mismos y de las que no se sienten orgullosos.</p>		
<b>Recursos materiales y espaciales</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Temporalización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vídeo: <a href="https://youtu.be/zChNJE9svPs">https://youtu.be/zChNJE9svPs</a></li> <li>• Folios</li> <li>• Bolígrafos/lápices</li> </ul>	Alumnado	50 min

**Anexo 21**

Actividad para jornada sobre Vida sana.

Actividad de creación propia (Burón, 2021)

## PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

<b>Actividad</b>			
“Planing personal para una vida sana”			
<b>Objetivos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Recapitular todo aquello que me ha sido útil para aplicarlo en el día a día</b></li> <li>• <b>Proponerse una mejora personal</b></li> </ul>			
<b>Desarrollo</b>			
<p>Para terminar esta jornada, es decir, a modo de Cierre, se les va a proponer diseñar individualmente un plan de vida en el que lleven a cabo conductas que les ayuden a tener una vida más sana. Para ello pueden servirse de todas las actividades que han experimentado durante la semana y especialmente en ese día.</p> <p>Con esta actividad se pretende hacer un cierre global de la Semana didáctica a través de una reflexión personal que les pueda servir para el resto de su vida.</p> <p>En esta última dinámica en principio no se quieren poner pautas ni normas, pues es muy libre la forma de gestionarse cada uno. Sin embargo, algunos alumnos pueden sentirse un poco perdidos, por lo que para guiar esta actividad se pueden proponer preguntas como: ¿qué es lo que más te ha gustado aprender en esta semana? ¿Como crees que podrías aplicarlo en tu día a día? ¿Hay algo que hayas sentido que te ha faltado saber o que te habría sido más útil hacerlo de otra forma?</p> <p>Al final la reflexión debe girar en torno a que la vida sana también es cuidar a los demás, tener relaciones más placenteras, no caer en adicciones, etc.</p>			
<b>Recursos espaciales</b>	<b>materiales</b>	<b>y</b>	<b>Recursos humanos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folios</li> <li>• Bolígrafos/lápices</li> </ul>			Alumnado
			50 min