

# **PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL**

**POR COVID-19**



**CURSO 2020-2021**

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

## ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Principios de Orientación	4
3. Objetivos del Plan de Acción Tutorial	5
4. Ámbitos de actuación	6
4.1. Acciones con los alumnos	6
4.2. Acciones con las familias	6
4.3. Acciones con el profesorado	7
5. Distribución de funciones y responsabilidades en la acción tutorial	7
5.1. Funciones de los tutores y tutoras	7
5.2. Funciones de la Jefatura de Estudios	8
5.3. Funciones del Departamento de Orientación	8
5.4. Responsabilidades de todo el profesorado en la acción tutorial	8
6. Bloques de actividades	9
6.1. Con los alumnos	9
6.1.1. Acogida, Integración y Gestión Emocional	9
6.1.2. Derechos y deberes. Salud y autocuidado. Normas de convivencia, objetivos, organización y funcionamiento del grupo	11
6.1.3. Proceso de evaluación	12
6.1.4. Estrategias y técnicas para mejorar el estudio autónomo	13
6.1.5. Orientación académico profesional	14
6.1.6. Actitudes participativas y de desarrollo personal	15
6.1.7. Tecnologías de la información y la comunicación	15
6.1.8. Programación y distribución general de actividades por cursos de la ESO	16
6.2 Con las familias	25
6.3 Con el profesorado	26
6.4 Actividades complementarias	27
7. Seguimiento y evaluación del Plan	27
<b>ANEXO I:</b> Plan de Acogida Emocional – Pandemia COVID-19	29

## 1. Introducción

El Plan de Acción Tutorial recoge y sistematiza el conjunto de actuaciones que el centro prevé para garantizar la personalización del proceso educativo del alumnado.

Las actividades de Acción Tutorial, como el resto de las actividades deben enmarcarse dentro del Proyecto Curricular de la Etapa, de acuerdo con las directrices marcadas por la Comisión de Coordinación Pedagógica y aprobadas y asumidas por los miembros de la Comunidad Educativa como un elemento más del quehacer docente.

Entendemos la función tutorial como una parte de la función docente, asumida por todos los profesores y profesoras que imparten enseñanza en un grupo de alumnos, si bien, y tal y como se contempla en la legislación vigente, el ejercicio de la actividad tutorial se asignará a alguno de los profesores y profesoras que impartan la docencia en un determinado grupo.

En este sentido conviene determinar cuáles serían las condiciones idóneas del profesor o profesora que asumiera la tutoría en los diferentes grupos y entre éstas podrían encontrarse:

- 1) Impartir docencia a todo el grupo clase.
- 2) Profesor-profesora que, a ser posible, imparta clase en el mismo nivel educativo.
- 3) Mantenimiento de la tutoría durante el ciclo, o al menos, permanencia como docente del grupo o nivel. El objetivo sería reforzar la acción tutorial del nuevo profesor en el siguiente curso a través de la información y el conocimiento del alumno o grupo que posee el anterior tutor.

Dado el doble carácter de la etapa, terminal por un lado y de preparación para otros estudios, por otro, debemos considerar:

- 1) Que no todos los alumnos y alumnas seguirán caminos académicos y profesionales iguales, por lo que la atención tutorial y orientadora deberá diversificarse en el sentido de adaptar en cada caso las programaciones y actividades didácticas.
- 2) Que las actividades de orientación y acción tutorial, no deben abordarse de una forma puntual, sino que han de contemplarse a lo largo de la etapa incidiendo en las áreas y materias curriculares.
- 3) Que a lo largo de la etapa y debido a múltiples factores (la diversidad de situaciones personales, familiares y sociales del alumnado; variedad de motivaciones, aptitudes e intereses de los mismos; la edad de los alumnos...), el ámbito de la acción tutorial va a ser variado y diferenciado en función de los niveles, los ciclos y grado de madurez de los alumnos individualmente y de los grupos, por lo que el tener establecidas unas líneas generales de actuación no debe significar la uniformidad y rigidez en la acción tutorial.

A partir de estos principios generales, en los apartados siguientes se detalla extensamente el Plan de Acción Tutorial elaborado y desarrollado anualmente por el Departamento de Orientación del C.C. El Catón.

La crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 ha alterado el funcionamiento normal de la vida educativa en los centros escolares, que han tenido que transitar hacia una modalidad de la enseñanza y de tutorización a distancia, por vía telemática o mediada por tecnologías digitales, como alternativa a la suspensión de clases presenciales.

La evolución de la pandemia es aún imprevisible para el curso 2020-2021 por lo que las instituciones educativas deberán estar preparadas para afrontar esta incertidumbre y diseñar planes de contingencia en los que establezcan claramente modelos de actuación ante los diferentes panoramas que se puedan presentar.

En este sentido, resulta imprescindible el desarrollo de un Plan de Acción Tutorial (PAT), a través del cual se establezcan canales, procedimientos y acciones específicas que ayuden a garantizar la correcta atención al alumnado y a sus familias.

Para ello, desde la responsabilidad compartida y gracias a la cooperación de los equipos docentes, los departamentos de orientación asesorarán y facilitarán la elaboración y la implementación de un PAT que atienda a la posibilidad de que el alumnado pueda ser atendido en la modalidad presencial, semipresencial o a distancia.

El Plan de Acción Tutorial (PAT) de los centros educativos, durante el curso 2020/2021, integra un especial seguimiento y apoyo al alumnado con dificultades de aprendizaje o emocionales, relacionadas con la situación generada por la COVID-19 o por la brecha digital y social; así como un coordinado acompañamiento de las familias en todo lo referido al proceso educativo de sus hijos e hijas, en los diferentes escenarios que pueden plantearse a lo largo del curso 2020/2021, por lo que el PAT deberá prever acciones específicas para el apoyo de las familias y el fomento de su colaboración y participación.

Se proponen, a continuación, diferentes acciones a llevar a cabo, que tendrán un carácter flexible y abierto, por lo que se podrán adaptar a las distintas circunstancias.

Estas acciones se articulan en torno a los siguientes ejes:

- Eje I: Acogida, integración y gestión de las emociones.
- Eje II: Derechos y deberes. Salud y autocuidado. Normas de convivencia. Objetivos, organización y funcionamiento del grupo.
- Eje III: Proceso de evaluación.
- Eje IV: Estrategias y técnicas para mejorar el estudio autónomo.
- Eje V: Orientación académico profesional.
- Eje VI: Actitudes participativas y de desarrollo personal.
- Eje VII: Tecnologías de la información y la comunicación.

## 2. Principios de Orientación

- a) La acción tutorial y orientadora no debe realizarse al margen de las áreas curriculares, sino plenamente integrada e incorporada con ellas.
- b) Para la puesta en funcionamiento del plan de acción tutorial, la coordinación de los tutores con el Departamento de Orientación es importante, aunque el desarrollo del mismo corresponda al profesor tutor. Se cuenta con el apoyo y asesoramiento del Departamento de Orientación y la coordinación de la Jefatura de Estudios.
- c) Consideramos la figura del tutor/a como pieza clave de la orientación, como coordinador del equipo docente para cada grupo clase, como facilitador de las relaciones entre los alumnos, como depositario y trasmisor de diferentes tipos de información, de las familias al centro y viceversa, como mejor conocedor de las necesidades, problemas y dificultades del grupo que tutoriza.
- d) Las solicitudes de intervención al Departamento de Orientación, Equipo Directivo, y a otras instancias, deberán partir del profesor tutor. Aún habiendo sido otro profesor el que detectara las dificultades deberán ser comunicadas al tutor para que éste organice y coordine las intervenciones a realizar.
- e) La orientación educativa, a través de la tutoría, trata también de prevenir dificultades personales y de aprendizaje en los alumnos. Teniendo en cuenta que nos movemos en un contexto multivariable a la hora de tomar decisiones sobre las medidas a adoptar, habrá que analizar cada una de estas variables: alumno, familia, profesorado, clima de la clase, compañeros, programaciones, etc.
- f) Entendemos que la acción orientadora y tutorial debe abarcar contenidos referidos a:
  - Educación para la convivencia, en la tolerancia, en el respeto a las diferencias, en la solidaridad, en la asunción y colaboración en la mejora de las normas de convivencia, en el trato educado hacia los demás.
  - Capacitación para el propio aprendizaje.
  - Asesoramiento sobre las diferentes alternativas académicas y personales a las que deben hacer frente los alumnos durante y al final de la etapa, ofreciendo instrumentos que faciliten la toma de decisiones propias y responsables.

### **3. Objetivos del Plan de Acción Tutorial**

- a)** Promover el desarrollo integral de los alumnos de nuestro centro.
- b)** Contribuir, mediante los ajustes necesarios, a la consecución de los objetivos generales de la etapa.
- c)** Favorecer la integración de los alumnos en el centro y en el grupo, respetando las diferencias individuales, a nivel intelectual, personal o social dentro del marco establecido por el Proyecto Educativo de Centro.
- d)** Personalizar el proceso de enseñanza aprendizaje y de evaluación de cada alumno, tomando como referencia los progresos y avances del mismo de forma global y teniendo en cuenta los distintos tipos de contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes) en la consecución de los objetivos generales propuestos.
- e)** Contribuir al establecimiento de relaciones fluidas entre el centro y las familias mediante el intercambio de información y colaboración que promueva la mejora en el proceso de aprendizaje de los alumnos.
- f)** Facilitar, en colaboración con el Departamento de Orientación, información sobre el mundo académico profesional y ayudar al alumnado a que adquiera un conocimiento ajustado de sí mismo para tomar decisiones.
- g)** Facilitar la integración de los alumnos, en especial de los que presentan necesidades educativas especiales, en la dinámica general del grupo y del centro.

## 4. Ámbitos de Actuación

El Plan de Acción Tutorial en la etapa deberá tener incidencia en toda la comunidad educativa a través de actuaciones que impliquen:

- a) A los alumnos.
- b) A las familias.
- c) Al profesorado del centro.

### 4.1. Acciones con los alumnos:

La acción tutorial deberá tener incidencia a nivel grupal y a nivel individual.

#### Con el grupo:

- Promoviendo un clima de trabajo adecuado.
- Detectando, tanto los aspectos positivos como las carencias que presente, para el establecimiento de medidas de ajuste.
- Detectando las necesidades del grupo para concretar la acción tutorial, adaptándola a esas necesidades.
- Incluyendo el uso de las pizarras en todas las aulas para pautar los trabajos y deberes y facilitar a los alumnos la organización y planificación del trabajo académico.
- Promoviendo figuras de responsabilidad en el alumnado que incrementen y fortalezcan el sentimiento de pertenencia al grupo-clase, como por ejemplo los responsables de tablón o de material, entre otros.
- Promoviendo la integración y participación de todos los alumnos en las actividades grupales.
- Pautando la realización de reuniones a las que asistan los delegados y subdelegados con el fin de consensuar acuerdos y promover mejoras constantes. A este respecto se insistirá, en todas las clases, en el hecho de que los delegados solo podrán ser alumnos que no hayan tenido, ni tengan a lo largo del curso escolar, ninguna amonestación. Las funciones se encuentran reguladas en el RRI del centro.

#### Individualmente:

- A través del seguimiento individualizado del proceso de aprendizaje.
- Del ajuste de los elementos didácticos y de evaluación de ese proceso.
- Favoreciendo la toma de decisiones respecto al futuro académico y profesional.
- Favoreciendo el autoconocimiento y autoorientación del alumno, de sus motivaciones, intereses y capacidades.

### 4.2. Acciones con las familias:

- Estableciendo la comunicación adecuada entre la familia y el centro, actividad que deberá coordinar el tutor/a del grupo.
- Favoreciendo el intercambio de información pertinente para la mejora de las condiciones personales y de aprendizaje del alumno.
- Buscando colaboración y participación en la mejora de los aprendizajes y en la orientación de los alumnos.

### **4.3. Acciones con el profesorado:**

- Estableciendo las competencias relativas a la responsabilidad compartida de la acción tutorial.
- Estableciendo canales de intercambio de información operativos para la adecuación del proceso de enseñanza aprendizaje, tanto a nivel de grupo como individualmente. Se prevén sesiones extraordinarias semanales o quincenales de coordinación del equipo de profesores, aparte de las sesiones de evaluación trimestral, con cada grupo.
- Revisando el ajuste pedagógico en el desarrollo de las programaciones de las áreas y materias en función de la marcha de los grupos, en el momento en que se aprecien los primeros problemas, sin necesidad de esperar a las sesiones de evaluación. Para ello se mantendrán reuniones de departamentos por los menos una vez al mes.
- Coordinando el proceso de evaluación en el que se atiendan la totalidad de los elementos curriculares y el contexto completo de enseñanza aprendizaje: alumnos, grupo, profesorado, metodología, programaciones, etc.

## **5. Distribución de funciones y responsabilidades en la acción tutorial**

### **5.1. Funciones de los tutores y tutoras**

La Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo de Educación plantea, entre otras funciones las de los profesores tutores que recoge entre otras "La tutoría de los alumnos, la dirección y orientación educativa de su aprendizaje y el apoyo en su proceso educativo, en colaboración con las familias"; asimismo, señala también "La orientación educativa, académica y profesional de los alumnos, en colaboración, en su caso, con los servicios o departamentos especializados".

- a) Participar en el desarrollo del plan de acción tutorial y en las actividades de orientación, bajo la coordinación del Jefe de estudios y en colaboración con el Departamento de Orientación del instituto.
- b) Coordinar a los profesores de su grupo en todo lo referente al proceso de aprendizaje del alumnado del mismo.
- c) Organizar y presidir la Junta de Profesores y las sesiones de evaluación de su grupo.
- d) Facilitar la integración de los alumnos en el grupo y fomentar en ellos el desarrollo de actitudes participativas.
- e) Orientar y asesorar al alumnado en sus procesos de aprendizaje y sobre sus posibilidades académicas y profesionales
- f) Colaborar con el Departamento de Orientación del instituto, en los términos que establezca la Jefatura de Estudios.
- g) Mediar ante el resto de los profesores y el equipo directivo en los problemas que se planteen al alumnado de su grupo, en colaboración con el delegado y el subdelegado del grupo respectivo.
- h) Coordinar las actividades complementarias para los alumnos del grupo i) Informar a los padres, a los profesores y a los alumnos del grupo de todo aquello que les concierna, en relación con las actividades docentes y el rendimiento académico.



- j) Fomentar la cooperación educativa entre los profesores y los padres de los alumnos.
- k) Recoger las aspiraciones, necesidades y consultas del alumnado.
- l) Informar a los alumnos a principio de curso de sus derechos y deberes.

## **5.2. Funciones de la Jefatura de Estudios**

1. Supervisar la elaboración del P.A.T. y realizar propuestas sobre el mismo
2. Convocar, coordinar y moderar las reuniones de tutores
3. Asegurar la planificación trimestral de las sesiones de tutoría en los distintos grupos.
4. Supervisar el correcto desarrollo del plan previsto mediante su seguimiento en las reuniones de tutores

## **5.3. Funciones del Departamento de orientación**

- a) Proponer el Plan de Acción Tutorial para la etapa, que deberá aprobar el Claustro, recogiendo las aportaciones de los tutores.
- b) Facilitar los recursos de apoyo necesarios para la realización de las actividades programadas por los tutores
- c) Participar en el seguimiento y evaluación del PAT y elevar al consejo escolar una memoria sobre su funcionamiento al final del curso
- d) Colaborar con los tutores en la elaboración del consejo orientador al término de la Educación Secundaria Obligatoria
- e) Colaborar con los tutores en la prevención, detección y valoración de problemas de aprendizaje de los alumnos y de otros problemas que pueden afectar al desarrollo del alumno.
- f) Coordinar la intervención de los agentes externos que participen en las actividades de orientación del centro.

## **5.4. Responsabilidades de todo el profesorado en la acción tutorial**

- a) Tutelando el proceso de aprendizaje de cada alumno en su área
- b) Atendiendo a las necesidades educativas específicas de cada alumno en su área
- c) Atendiendo a la formación integral del alumno más allá de la mera instrucción en conocimientos sobre su disciplina.
- d) Preocupándose por las circunstancias personales de cada alumno
- e) Apoyando al alumno en la toma de decisiones sobre su futuro
- f) Facilitando que todos los alumnos estén integrados en el grupo
- g) Coordinándose con el tutor y aportándole información y apoyo
- h) Favoreciendo la autoestima de sus alumnos
- i) Orientando a sus alumnos sobre la mejor manera de estudiar su asignatura
- j) Atendiendo a las demandas y sugerencias de los alumnos
- k) Buscando la colaboración del resto del profesorado para ayudar al alumno

## 6. Bloques de actividades

### 6.1. Actividades con los alumnos

Dentro de las actuaciones a realizar con los alumnos, a nivel de grupo, pero también individualmente, se plantean las actividades a desarrollar en el horario de tutoría de cada grupo.

Se plantean 7 bloques de actividades para completar los objetivos pretendidos en el presente plan de acción tutorial. Estos bloques son los siguientes:

#### **6.1.1. Acogida, integración y Gestión Emocional (A1). (Ver Anexo I: Plan de Acogida Emocional tras Pandemia COVID-19)**

En este inicio escolar, el proceso de acogida/integración y la gestión emocional de toda la comunidad educativa cobra una especial importancia, especialmente la del alumnado, que ha estado desvinculado de la actividad lectiva presencial por un periodo de tiempo muy largo.

El tutor o la tutora del grupo deberá realizar una evaluación diagnóstica inicial sobre su alumnado: situación personal y familiar, situación médica y emocional, alumnado vulnerable, brecha digital y social del alumnado, análisis de los informes individuales del tercer trimestre, planes de refuerzo, adaptaciones curriculares que necesitan...

A partir de esta evaluación inicial, deberá adaptarse el PAT integrando actividades relacionadas con los aspectos que a continuación se enumeran:

- Actividades de acogida que faciliten la integración y adaptación del alumnado a su grupo, haciendo hincapié en los alumnos y las alumnas de nueva escolarización en el centro, los que transitan entre etapa educativa, los que se incorporan a un nuevo grupo de compañeros y compañeras...
- Actividades que permitan atender y, en lo posible anticiparse, a las dificultades y necesidades educativas que se observen o que manifieste el alumnado, en relación con las experiencias relacionadas con la COVID-19.
- Dinámicas de conocimiento que faciliten el diálogo sobre el confinamiento y sus consecuencias, acerca de cómo se modifican los hábitos y las formas de relacionarnos, o cómo favorecer la comunicación; o que informen de la responsabilidad del ejercicio de los derechos y deberes, de las normas del grupo aula..., en cualquiera de las modalidades en las que se pueda desarrollar el curso escolar.
- Actividades individuales, en pequeño grupo y con la totalidad del grupo clase, que permitan generar vínculos, afectos, apoyo y confianza; así como reconocer la singularidad de cada alumno y alumna, y el respeto a sus cualidades; y acompañarlos en la mejora de su desarrollo personal y académico, también en cualquiera de los escenarios que puedan plantearse a lo largo del presente curso.
- Actividades para valorar la situación emocional de los alumnos a través de la expresión de emociones y compartir sentimientos y experiencias vividas.

A realizar en las primeras semanas de curso. Estas actividades son especialmente importantes en 1º de la ESO. En 1º de la ESO los alumnos se incorporan a la ESO desde la etapa y/o los centros de Primaria, el cambio de instalaciones, profesores, compañeros, materias, formas de trabajo y de evaluación, pueden desorientar a los alumnos, siendo importante el hacerles sentirse a gusto desde el primer día.

La acción tutorial en este bloque irá orientada a:

- Favorecer el conocimiento mutuo de los miembros del grupo.
- Proporcionar al alumno información clara y precisa sobre lo que el Centro oferta y exige.
- Facilitar el conocimiento del funcionamiento del Centro y del conjunto de la dinámica escolar.
- Despertar expectativas positivas en el alumnado hacia el curso y hacia el Centro.
- Prevenir los problemas que puedan darse en el grupo como resultado de una deficiente integración y adaptación del alumnado al grupo y al centro.

Para ello:

- El día de inicio del curso los tutores realizarán una sesión de acogida con su grupo en la que se proporcionará a los alumnos información sobre calendario escolar, horario, profesorado del grupo, calendario de evaluaciones, aulas, etc.
- Todo el profesorado del grupo contribuirá a la acción tutorial realizando actividades específicas de acogida en las respectivas áreas: presentación a los alumnos, información sobre los objetivos y contenidos del área, metodología, sistemas de evaluación, mínimos exigibles, etc.- En las dos primeras semanas del curso se realizarán actividades específicas dirigidas a facilitar el conocimiento mutuo entre los alumnos y entre éstos y el tutor y a iniciar la creación de un grupo unido y cohesionado a través diferentes técnicas grupales.
- En todos los cursos los alumnos recibirán información pertinente a sus intereses y grado de madurez sobre la organización y funcionamiento del centro: organigrama de gobierno, órganos de coordinación docente, Junta de Delegados, Proyecto educativo, etc.
- Los alumnos de primer curso recibirán además información específica sobre las características de la etapa educativa que inician: finalidades, carácter de la evaluación, etc.
- Los alumnos que se incorporan por primera vez al centro en un grupo ya constituido (por traslado, repetidores...) serán objeto de una atención especial con el fin de prevenir posibles problemas de integración y/o adaptación.
- Todo el profesorado colaborará en la acogida de los alumnos del grupo interesándose por conocer a cada uno de ellos un plazo breve de tiempo.

### **6.1.2. Derechos y deberes. Salud y autocuidado. Normas de convivencia, objetivos, organización, funcionamiento del grupo. (A2)**

El conocimiento de los protocolos higiénico-sanitarios del centro educativo, así como el conocimiento del plan de contingencia del mismo ante los posibles escenarios que se puedan plantear a lo largo del curso 2020-2021, será uno de los aspectos a integrar en el PAT.

Se considera, por ello, prioritaria, la introducción de actividades que favorezcan la asimilación de estos protocolos de actuación: para la entrada y salida, para el uso de las aulas y de los espacios comunes, para la organización de los recreos...

Cada grupo de alumnos y alumnas es diferente incluso en los mismos niveles de la ESO; el establecimiento de una dinámica de trabajo y de funcionamiento dentro del grupo, desde los primeros días de clase, atendiendo a las normas establecidas por el centro conocidas, debatidas y asumidas estas en una medida razonable, es el objetivo prioritario de este bloque de actividades.

La acción tutorial en este bloque irá orientada a:

- Implicar al alumnado en la buena marcha del grupo y en el buen funcionamiento del centro.
- Definir y mantener unas normas básicas de convivencia y funcionamiento interno del grupo que sean asumidas por todos para favorecer la implicación del alumnado en su cumplimiento.
- Velar por el mantenimiento de una relación de respeto entre los alumnos evitando actitudes discriminatorias.
- Organizar y realizar la elección de los representantes del grupo (delegado...)
- Implicar al grupo en la participación democrática en la vida del centro y darles a conocer los canales previstos para dicha participación.

Para ello:

- Dentro del primer mes del curso se darán a conocer al alumnado los objetivos y contenidos del Plan de acción tutorial previsto para el curso y las funciones del tutor o tutora, se estimulará la participación del alumnado en programación y realización de las actividades y se recogerán sus aportaciones y sugerencias.
- En los tres primeros cursos de la etapa se dedicarán al menos dos sesiones al estudio, análisis y valoración sobre la normativa de Derechos y Deberes de los alumnos y las normas de convivencia en el centro.
- Dentro del primer mes del curso se organizará la elección de delegados siguiendo el procedimiento establecido en el R.R.I. El proceso electoral será convocado con carácter oficial por el Jefe de Estudios, armonizándose el procedimiento a seguir y las fechas en los distintos grupos y niveles.

- Con objeto de implicar al alumnado en la dinámica de funcionamiento del grupo podrán designarse otros responsables con carácter rotatorio: luces, ventanas, pizarra, etc, especialmente en los dos primeros cursos de la etapa.
- Dentro del primer trimestre se realizarán actividades específicas (juegos, simulaciones, etc.) orientadas a que los alumnos aprendan a valorar la participación y el trabajo cooperativo y a lograr un clima adecuado de convivencia en todos los cursos de la etapa.
- Periódicamente, y en todo caso siempre que se haya reunido con carácter oficial la Junta de Delegados de alumnos, el tutor dará la palabra al delegado para informar puntualmente al grupo sobre los asuntos que le afecten.
- Periódicamente, y en todo caso una vez por trimestre, se reservará un tiempo específico dentro de la tutoría grupal para analizar problemas de convivencia y aprendizaje comunes en el grupo de forma ordenada y serena y a través del diálogo.
- Para el desarrollo de este ámbito de la acción tutorial resultará especialmente interesante la familiarización del tutor con las técnicas de trabajo grupal. De la misma manera se requerirá del tutor y de todo el profesorado un conocimiento adecuado del R.R.I. y de la normativa sobre derechos y deberes de los alumnos.

### **6.1.3. Proceso de evaluación (A3)**

Se realiza, de manera programada, durante cuatro veces a lo largo del curso: Preevaluación o evaluación inicial en el mes de octubre, y tres evaluaciones coincidiendo con cada uno de los trimestres escolares.

Con las actividades programadas en este bloque se pretende conseguir que los alumnos no sean elementos pasivos dentro del proceso de evaluación, sino que participen en ella, sean capaces de analizar, reflexionar y tomar medidas activas para la mejora de su proceso de aprendizaje individualmente y del clima de aprendizaje general que se establece en cada clase.

La acción tutorial en este bloque irá orientada a:

- Informar y recoger las aportaciones y sugerencias del grupo sobre el desarrollo y resultado del proceso de evaluación al término de cada trimestre.
- Realizar el seguimiento de la evaluación de los alumnos con áreas o materias pendientes de cursos anteriores.
- Promover compromisos en el grupo para reforzar los logros y corregir los desajustes que se hayan podido conseguir.

Para ello

- Los tutores recogerán información en la ficha de datos de tutoría elaborada a tal efecto sobre los alumnos del grupo acerca de su situación académica y personal, su entorno familiar, etc. y transmitirán al profesorado del grupo aquellas informaciones que resulten necesarias.
- Con los datos obtenidos del expediente académico y la ficha de tutoría cada tutor elaborará una hoja resumen de datos de su grupo de la cual se entregará copia al resto del profesorado del grupo.
- Los tutores colaborarán en la planificación del calendario de pruebas de evaluación procurando que este resulte equilibrado.

- Antes de cada sesión de evaluación el tutor recabará de sus alumnos propuestas y sugerencias que puedan resultar pertinentes para el conjunto del profesorado, así como el análisis que el propio grupo realiza de su rendimiento.
- Los tutores informarán a los alumnos del grupo después de cada sesión de evaluación sobre lo desarrollado y acordado en ella, concretando y comunicando de las medidas específicas de recuperación para el grupo o los alumnos que lo precisen.
- Cada alumno elaborará en la hora semanal de tutoría una ficha registro de su rendimiento a lo largo del curso al término de cada trimestre, a partir de la cual se formulará objetivos y compromisos de mejora.
- Al finalizar el curso escolar el tutor elaborará los informes individualizados de evaluación siguiendo el modelo que a tal fin se acuerde en el informe de orientación individualizado.

#### **6.1.4. Estrategias y técnicas para mejorar el estudio autónomo (A4)**

Muy relacionado con el bloque anterior. Aunque estamos de acuerdo en que las técnicas de trabajo intelectual deben programarse como contenidos específicos de cada una de las áreas y materias, ya que en cada una de ellas las estrategias de aprendizaje pueden ser distintas, de forma general, se plantea un programa de habilidades y técnicas de estudio, secuenciado y diferenciado a lo largo de la etapa, con contenidos comunes en todos los cursos: motivación, planificación, método y técnicas de lectura.

La acción tutorial en este bloque irá orientada a:

- Obtener información pertinente sobre la evolución de cada alumno en las distintas áreas y sobre sus necesidades educativas para ayudarle a superar las dificultades.
- Reflexionar con los alumnos sobre las dificultades que van apareciendo en las distintas materias y formular propuestas y peticiones positivas para intentar superarlas.
- Detectar deficiencias en el uso de las técnicas de trabajo intelectual y sensibilizar al alumnado sobre la importancia del uso de estrategias de aprendizaje adecuadas.
- Mejorar la capacidad de los alumnos para planificar el tiempo y organizar el trabajo de estudio personal.
- Preparar al alumnado para que afronte en condiciones óptimas los procesos de evaluación.

Para ello:

- Los alumnos que a la vista de los resultados obtenidos en la primera y segunda evaluación se hallen en situación de riesgo de no superar el curso serán objeto de un seguimiento especial. Se mantendrá una entrevista personal con los padres para intercambiar información y favorecer compromisos.
- Se desarrollará un programa específico para la mejora de las estrategias de aprendizaje de los alumnos en el que se coordinarán las actuaciones del tutor con las del resto del profesorado del grupo.
- El tutor supervisará la utilización correcta y autónoma de las estrategias de aprendizaje trabajadas en clase y proporcionará apoyo específico a algunos alumnos.
- En el primer curso de la etapa será prioritario favorecer progresivamente hábitos adecuados de para el aprovechamiento del tiempo de trabajo y estudio en casa.
- Todo el profesorado, en especial en los primeros cursos de la etapa, facilitará que los alumnos puedan adquirir un hábito regular de trabajo en casa procurando un reparto proporcionado de las tareas que se manden para casa. El tutor velará por el reparto equilibrado de estas tareas entre las distintas áreas a lo largo de la semana.

- Dentro del primer trimestre del curso se desarrollarán en la hora semanal de tutoría actividades específicas relacionadas con la mejora de la motivación hacia el estudio: estudio de casos, cuestionario, etc.
- Al menos una vez por trimestre el tutor recogerá de sus alumnos sus impresiones sobre la marcha del proceso de aprendizaje en las distintas áreas, atendiendo a las peticiones que resulte procedente trasladar a otros profesores del grupo.
- El Departamento de Orientación colaborará con los tutores y el resto del profesorado, bajo la dirección del jefe de estudios, en la prevención y detección temprana de problemas de aprendizaje, con el fin de determinar las necesidades educativas que el alumno pueda presentar y el tipo de ayudas pedagógicas que puede precisar de cara a mejorar su situación educativa.

### **6.1.5. Orientación académico profesional (A5)**

Especialmente importante en 4º de la ESO, sin embargo el aprendizaje de la toma de decisiones es un proceso y no un acto puntual, por lo que en todos los cursos de la etapa se programan actividades tendentes a reforzar este aprendizaje que facilite la toma de decisión al final de la etapa y que, al mismo tiempo, sea útil a los alumnos y alumnas en su desarrollo personal. En este sentido, aparte de los consabidos cuestionarios de autoconocimiento y de intereses académico – profesionales, se establecen actividades sobre situaciones de la vida cotidiana, resolución de problemas, estudio de casos, en los que se planteen, al menos, dos situaciones incompatibles, debiendo cada alumno tomar partido por alguna de ellas en función de sus valores, intereses, siendo por tanto, necesaria la reflexión sobre los mismos.

La acción tutorial en este bloque irá orientada a:

- Proporcionar a los alumnos información objetiva y precisa sobre las diferentes opciones académicas y, en su caso, profesionales que se abren en función de cada situación educativa.
- Ayudar a los alumnos a desarrollar el conocimiento de sus potencialidades y limitaciones y a comprender la relación entre ellas y la elección profesional.
- Ayudar a los alumnos a desarrollar estrategias efectivas para la toma de decisiones.
- Asegurar una orientación profesional no discriminatoria, eliminando los estereotipos sexistas tradicionalmente asociados al trabajo para mejorar las perspectivas de empleo y formación de chicas y chicos.

Para ello:

- La tutoría grupal será uno de los ámbitos en los que se desarrolle el Plan de Orientación Académica y Profesional establecido para la etapa.
- Las actividades que se desarrollen en este ámbito contemplarán de forma equilibrada los siguientes contenidos: conocimiento de la estructura del sistema educativo y de las distintas opciones e itinerarios, conocimiento del sistema productivo y laboral y de los procesos de inserción en él, conocimiento de las propias posibilidades, intereses y limitaciones, desarrollo de habilidades para la toma de decisiones y orientación personalizada a los alumnos sobre sus posibilidades académicas.
- Las actividades de orientación vocacional tendrán un carácter marcadamente educativo e irán orientadas al desarrollo de las capacidades necesarias para que pueda ser el propio alumno quien tome sus propias decisiones de manera libre y responsable, tanto en el momento actual como a lo largo de su vida.

- Aunque la tutoría grupal sea una de las vías principales para desarrollar los contenidos de la orientación académica y profesional, tendremos en cuenta que muchos de los conocimientos y habilidades implicados en la toma de decisiones son algo que se adquiere de una manera o de otra en el marco del currículo, a través de los aprendizajes que se promueven en las distintas áreas y materias. Por ello la labor de los tutores se complementará con otras actuaciones específicas establecidas en el POAP.
- Dado que el hecho de disponer de información correcta o incorrecta puede condicionar el proyecto de vida de los alumnos, todo el profesorado pondrá especial cuidado en disponer de un conocimiento o de la información precisa sobre la estructura del nuevo sistema educativo, las opciones e itinerarios académicos, etc.
- El Departamento de Orientación colaborará con todo el profesorado en este ámbito de la acción tutorial proporcionando la información adecuada a través de documentos, esquemas y materiales de diverso tipo.
- El orientador del centro atenderá las consultas o resolverá las dudas de los alumnos que no puedan atender los tutores por quedar fuera de lo establecido en el plan.

#### **6.1.6. Actitudes participativas y de desarrollo personal (A6)**

En este bloque caben las actividades más variopintas relativas a contenidos de tipo actitudinal en referencia a ser persona, aprender a convivir y aprender a comportarse. La acción tutorial en este bloque irá orientada a:

- **Bienestar emocional.**
- **Habilidades Sociales y Resolución de conflictos.**
- **Prevención de drogodependencias**, a través de materiales y talleres proporcionados por la Agencia Antidroga y otros organismos.
- Utilización de **otras propuestas de actividades**, por ejemplo, el Ayuntamiento de Torrejón de Velasco, Servicios Sociales de la Mancomunidad, la FAD, el Instituto de la Mujer, Plan Director de la Comunidad de Madrid...
- Diseño de **actividades por parte del Departamento de Orientación.**

Se prestará especial cuidado a la integración de alumnos con necesidades educativas especiales, sobre todo en los primeros cursos de la etapa. Éste debe ser objetivo prioritario para todos los miembros de la comunidad educativa, pero en especial, para tutores, profesores de aula y todos los integrantes del Departamento de Orientación. Para ello se establecerán sesiones de dinámicas de grupo, role-playing, cuestionarios y dilemas morales.

#### **6.1.7. Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) (A7)**

Es fundamental que el alumnado integre el uso de las TIC en su proceso de aprendizaje, de manera que normalice el uso de los medios digitales para la realización de tareas, como parte de los procesos de evaluación y calificación, y como medio para la comunicación con el resto de los componentes de la comunidad educativa. Cobra por ello, especial relevancia el fomento de actividades que, desde el PAT, potencien el desarrollo y la adquisición de la Competencia digital, así como de la Competencia lingüística, especialmente en su dimensión informacional, o de la competencia Aprender a aprender. Sin embargo, al mismo tiempo, a través de la acción tutorial se debe incidir en la importancia que tiene la educación para conseguir que se haga un uso adecuado de las TIC, previniendo conductas abusivas o desordenadas en relación con el uso de medios digitales. Asimismo, será fundamental que, a través del PAT, se introduzcan actividades que sirvan al alumnado para conocer y utilizar las plataformas para la comunicación o la enseñanza semipresencial o a distancia, seleccionadas por el centro educativo.



**6.1.8. PROGRAMACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES POR CURSOS.**

BLOQUES	ACTIVIDADES	1º	2º	3º	4º
Acogida, integración y Gestión Emocional  <b>(A1)</b>	Acogida y presentación. Actividades de gestión emocional	X	X	X	X
	Características de la etapa	X	X	X	X
	Objetivos de la tutoría	X	X	X	X
	Cuestionario – Ficha del alumno	X	X	X	X
	Expectativas del curso: ¿Qué espero de este curso?	X	X	X	X
Derechos y deberes. Salud y autocuidado. Normas, objetivos, organización y funcionamiento del grupo  <b>(A2)</b>	Derechos y deberes	X	X	X	X
	Salud y autocuidado: protocolos de actuación, uso mascarilla, entradas, salidas, patios...	X	X	X	X
	Responsabilidad individual y social para la prevención de contagios	X	X	X	X
	Normas de convivencia	X	X	X	X
	Cohesión e integración en el grupo	X	X	X	X
	Elección del delegado/a y demás responsables	X	X	X	X
	Propuesta de actividades por parte del grupo	X	X	X	X
	Preevaluación 1. Realizar autoevaluación del alumno y del grupo, recogida de información para llevar a la sesión de evaluación del grupo	X	X	X	X
	Post evaluación 1	X	X	X	X
	Preevaluación 2 (igual que 1)	X	X	X	X
	Post evaluación 2	X	X	X	X
	Preevaluación 3 (igual que 1)	X	X	X	X
	Post evaluación 3	X	X	X	X
Evaluación final del curso y del programa de tutoría	X	X	X	X	
Estrategias y técnicas para el trabajo autónomo  <b>(A4)</b>	¿Qué tal estudiante eres?	X	X		
	Planificación del tiempo de estudio y de descanso.	X	X	X	X
	Formación en técnicas de estudio.	X	X		
	Cuál es la mejor técnica de estudio para cada tipo de examen			X	
	Fomentar las relaciones entre el alumnado como grupos de apoyo: cadena telefónica, videollamadas, mensajería instantánea...	X	X	X	X
	Preparación de los exámenes			X	
	Controlamos la ansiedad y estrés ante los exámenes				X
	¿Qué hacer para reducir la ansiedad ante los exámenes?				X
¿Sabemos hablar en público?				X	
Orientación académico profesional  <b>(A5)</b>	Descubriendo profesiones	X	X	X	X
	Estructura del sistema educativo	X	X	X	X
	Autoconocimiento			X	X
	Información 4º ESO, Bachillerato y C. F. Grado Medio			X	X
	Cuestionario de intereses profesionales			X	X
	Conocimiento del mundo laboral				X
	Aprendemos a tomar decisiones				X
	Decisión provisional. Consejo orientador				X
Actitudes participativas y de desarrollo personal (Temas transversales)  <b>(A6)</b>	Actividades para desarrollar la cohesión grupal. Habilidades sociales y relaciones personales	X	X	X	X
	Actividades para fomentar el bienestar emocional: autoestima, expresión de emociones, técnicas de relajación.	X	X	X	X
	Resolución de conflictos. Solución de problemas	X	X		
	Prevención del maltrato y acoso escolar. Tratémonos bien	X	X	X	X
	Relación padres-hijos			X	
	Resistencia a la presión del grupo			X	
	Coeducación, Violencia de género. Educ. sentimientos	X	X	X	X
	Programas de prevención de drogodependencias	X	X	X	X
	Actividades municipales y otras propuestas	X	X	X	X
	Actividades de atención a los posibles problemas de grupo	X	X	X	X
Tecnologías de la información y de la comunicación  <b>(A7)</b>	Integración de las TIC en el proceso de enseñanza	X	X	X	X
	Uso adecuado de las TIC	X	X	X	X
	Conocimiento y utilización de las plataformas para la comunicación o la enseñanza semipresencial o a distancia, seleccionadas.	X	X	X	X
	Desarrollar la competencia digital.	X	X	X	X

## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES POR TRIMESTRES Y POR CURSOS DE LA ESO

1º ESO		
ACTIVIDADES	OBJETIVO	FECHA
Acogida, integración y actividades de gestión emocional	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Características de la etapa	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Objetivos de la tutoría	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cuestionario – Ficha del alumno	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Expectativas del curso: ¿Qué espero de este curso?	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Derechos y deberes	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Salud y autocuidado: protocolos de actuación, uso mascarilla, entradas, salidas, patios...	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Responsabilidad individual y social para la prevención de contagios	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Normas de convivencia	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cohesión e integración en el grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Elección del delegado/a y demás responsables	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Propuesta de actividades por parte del grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 1	A3	1 <sup>er</sup> Trimestre
Postevaluación 1	A3	1 <sup>er</sup> Trimestre
<b>2º Trimestre</b>		
Integración de las TIC en el proceso de enseñanza	A7	2º Trimestre
Uso adecuado de las TIC	A7	2º Trimestre
Conocimiento y utilización de las plataformas para la comunicación o la enseñanza semipresencial o a distancia, seleccionadas.	A7	2º Trimestre
Desarrollar la competencia digital.	A7	2º Trimestre
Fomentar las relaciones entre el alumnado como grupos de apoyo: cadena telefónica, videollamadas, mensajería instantánea...	A4	2º Trimestre
¿Qué tal estudiante eres?	A4	2º Trimestre
Planificación del tiempo de estudio	A4	2º Trimestre
Para estudiar mejor	A4	2º Trimestre
Descubriendo profesiones	A5	2º Trimestre
Estructura del sistema educativo	A5	2º Trimestre
Programas de prevención de drogodependencias	A6	2º Trimestre
Preevaluación 2	A3	2º Trimestre
Post evaluación 2	A3	2º Trimestre

**1º ESO**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>
Actividades para desarrollar la cohesión grupal. Habilidades sociales y relaciones personales	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades para fomentar el bienestar emocional: autoestima, expresión de emociones, técnicas de relajación.	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Resolución de conflictos. Solución de problemas	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Prevención del maltrato y acoso escolar. Tratémonos bien	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Prevención del maltrato. Tratémonos bien	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Coeducación, Violencia de género. Educ. sentimientos	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades municipales y otras propuestas	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades de atención a los posibles problemas de grupo	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 3	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre
Post evaluación 3	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre
Evaluación final del curso y de la tutoría	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre

## 2º ESO

ACTIVIDADES	OBJETIVO	FECHA
Acogida, integración y actividades de gestión emocional	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Características de la etapa	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Objetivos de la tutoría	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cuestionario – Ficha del alumno	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Expectativas del curso: ¿Qué espero de este curso?	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Derechos y deberes	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Salud y autocuidado: protocolos de actuación, uso mascarilla, entradas, salidas, patios...	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Responsabilidad individual y social para la prevención de contagios	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Normas de convivencia	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cohesión e integración en el grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Elección del delegado/a y demás responsables	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Propuesta de actividades por parte del grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 1		
Postevaluación 1	A3	1 <sup>er</sup> Trimestre
Integración de las TIC en el proceso de enseñanza	A7	2º Trimestre
Uso adecuado de las TIC	A7	2º Trimestre
Conocimiento y utilización de las plataformas para la comunicación o la enseñanza semipresencial o a distancia, seleccionadas.	A7	2º Trimestre
Desarrollar la competencia digital.	A7	2º Trimestre
Fomentar las relaciones entre el alumnado como grupos de apoyo: cadena telefónica, videollamadas, mensajería instantánea...	A4	2º Trimestre
¿Qué tal estudiante eres?	A4	2º Trimestre

**2º ESO**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>
Actividades para desarrollar la cohesión grupal. Habilidades sociales y relaciones personales	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades para fomentar el bienestar emocional: autoestima, expresión de emociones, técnicas de relajación.	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Resolución de conflictos. Solución de problemas	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Prevención del maltrato y acoso escolar. Tratémonos bien	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Prevención del maltrato. Tratémonos bien	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Coeducación, Violencia de género. Educ. sentimientos	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades municipales y otras propuestas	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades de atención a los posibles problemas de grupo	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 3	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre

### 3º ESO

ACTIVIDADES	OBJETIVO	FECHA
Acogida, integración y actividades de gestión emocional	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Características de la etapa	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Objetivos de la tutoría	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cuestionario - Ficha del alumno	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Expectativas del curso: ¿Qué espero de este curso?	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Derechos y deberes	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Salud y autocuidado: protocolos de actuación, uso mascarilla, entradas, salidas, patios...	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Responsabilidad individual y social para la prevención de contagios	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Normas de convivencia	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cohesión e integración en el grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Elección del delegado/a y demás responsables	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Propuesta de actividades por parte del grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 1. Realizar autoevaluación del alumno y del grupo, recogida de información para llevar a la sesión de evaluación del grupo	A3	1 <sup>er</sup> Trimestre
Post evaluación 1	A3	1 <sup>er</sup> Trimestre
<b>Integración de las TIC en el proceso de enseñanza</b>		
Uso adecuado de las TIC	A7	2º Trimestre
Conocimiento y utilización de las plataformas para la comunicación o la enseñanza semipresencial o a distancia, seleccionadas.	A7	2º Trimestre
Desarrollar la competencia digital.	A7	2º Trimestre
Fomentar las relaciones entre el alumnado como grupos de apoyo: cadena telefónica, videollamadas, mensajería instantánea...	A4	2º Trimestre
Planificación del tiempo de estudio	A4	2º Trimestre
Cuál es la mejor técnica de estudio para cada tipo de examen	A4	2º Trimestre
Preparación de los exámenes	A4	2º Trimestre
Condiciones ideales para el estudio. Concentración	A4	2º Trimestre
Descubriendo profesiones	A5	2º Trimestre
Estructura del sistema educativo	A5	2º Trimestre
Autoconomiento	A5	2º Trimestre
Cuestionario de intereses profesionales.	A5	2º Trimestre
Programas de prevención de drogodependencias	A6	2º Trimestre
Preevaluación 2 (igual que 1)	A3	2º Trimestre
Post evaluación 2	A3	2º Trimestre

### 3º ESO

ACTIVIDADES	OBJETIVO	FECHA
Información 4º ESO, Bachillerato y C. F. Grado Medio.	A5	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades para desarrollar la cohesión grupal. Habilidades sociales y relaciones personales	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades para fomentar el bienestar emocional: autoestima, expresión de emociones, técnicas de relajación.	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Prevención del maltrato. Tratémonos bien	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Relación padres-hijos	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Resistencia a la presión del grupo	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Coeducación, Violencia de género. Educ. sentimientos	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Prevención del maltrato. Tratémonos bien	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades municipales y otras propuestas	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades de atención a los posibles problemas de grupo	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 3	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre
Postevaluación 3	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre
Evaluación final del curso y de la tutoría	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre

## 4º ESO

ACTIVIDADES	OBJETIVO	FECHA
Acogida, integración y actividades de gestión emocional	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Características de la etapa	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Objetivos de la tutoría	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cuestionario – Ficha del alumno	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Expectativas del curso: ¿Qué espero de este curso?	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Derechos y deberes	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Salud y autocuidado: protocolos de actuación, uso mascarilla, entradas, salidas, patios...	A1	1 <sup>er</sup> Trimestre
Responsabilidad individual y social para la prevención de contagios	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Normas de convivencia	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Cohesión e integración en el grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Elección del delegado/a y demás responsables	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Propuesta de actividades por parte del grupo	A2	1 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 1	A3	1 <sup>er</sup> Trimestre
Postevaluación 1	A3	1 <sup>er</sup> Trimestre
Integración de las TIC en el proceso de enseñanza	A7	2º Trimestre
Uso adecuado de las TIC	A7	2º Trimestre
Conocimiento y utilización de las plataformas para la comunicación o la enseñanza semipresencial o a distancia, seleccionadas.	A7	2º Trimestre
Desarrollar la competencia digital.	A7	2º Trimestre
Fomentar las relaciones entre el alumnado como grupos de apoyo: cadena telefónica, videollamadas, mensajería instantánea...	A4	2º Trimestre
Planificación del tiempo de estudio	A4	2º Trimestre
Controlamos la ansiedad y estrés ante los exámenes	A4	2º Trimestre
¿Qué hacer para reducir la ansiedad ante los exámenes?	A4	2º Trimestre
¿Sabemos hablar en público?	A4	2º Trimestre
Descubriendo profesiones	A5	2º Trimestre
Estructura del sistema educativo	A5	2º Trimestre
Autoconocimiento	A5	2º Trimestre
Información 4º ESO, Bachillerato y C. F. Grado Medio.	A5	2º Trimestre
Cuestionario de intereses profesionales.	A5	2º Trimestre
Conocimiento del mundo laboral	A5	2º Trimestre
Programas de prevención de drogodependencias	A6	2º Trimestre
Preevaluación 2 (igual que 1)	A3	2º Trimestre
Postevaluación 2	A3	2º Trimestre



## 4º ESO

ACTIVIDADES	OBJETIVO	FECHA
Actividades para desarrollar la cohesión grupal. Habilidades sociales y relaciones personales	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades para fomentar el bienestar emocional: autoestima, expresión de emociones, técnicas de relajación.	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Aprendemos a tomar decisiones.	A5	2º Trimestre
Decisión provisional. Consejo orientador	A5	2º Trimestre
Actividades de atención a los posibles problemas de grupo	A5	3 <sup>er</sup> Trimestre
Relaciones personales	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Prevención accidentes y primeros auxilios	A5	3 <sup>er</sup> Trimestre
Coeducación, Violencia de género. Educ. sentimientos	A6	3 <sup>er</sup> Trimestre
Actividades municipales y otras propuestas	A5	3 <sup>er</sup> Trimestre
Preevaluación 3	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre
Post evaluación 3	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre
Evaluación final del curso y de la tutoría	A3	3 <sup>er</sup> Trimestre

## 6.2. Actividades con las familias:

En el curso escolar 2020-2021, deberá tenerse en especial consideración a las familias, de manera que se les informe sobre los posibles panoramas que se pueden plantear a lo largo del curso y se les presente el plan de contingencia del centro. Toda esta comunicación e información se hará, preferentemente, de forma **telemática/online o por teléfono**.

Además, con el fin de complementar la información que se les haya dado durante las jornadas de acogida, el profesorado tutor debe explicar cuáles van a ser las plataformas previstas por el centro para la comunicación con las familias y para el tránsito hacia una modalidad semipresencial o a distancia, en caso necesario.

Será fundamental, por tanto:

- La presentación a las familias de los protocolos o el plan de contingencia para los distintos escenarios educativos que se puedan dar, según el contexto del centro.
- La función mediadora del tutor o la tutora en la relación entre el centro educativo, la familia y el entorno, para recopilar la información que se precise ante la nueva situación social (brecha digital y social, conciliación familiar...). De este modo, habrá que prestar especial atención al alumnado que bien por motivos de salud relacionados con la COVID-19, o bien por otras circunstancias relacionadas con la salud no pueda asistir de forma presencial al centro educativo. De igual modo, deberá atenderse debidamente a aquel alumnado que se reincorpore tras un periodo de convalecencia o aislamiento preventivo.
- El establecimiento de medidas que ayuden a prevenir y minimizar el abandono escolar, ya sea motivado por la brecha digital o por la desconexión con la vida académica que se haya podido generar como consecuencia de la COVID-19.
- La priorización de encuentros virtuales o no presenciales con las familias, tanto en modalidad individual como grupal (uso del teléfono, el correo electrónico, sistemas de videoconferencia...).
- El establecimiento de la cita previa en los casos en los que estas reuniones con las familias deban realizarse de manera presencial.
- El fomento de una comunicación fluida entre el profesorado de las diferentes áreas o materias, y el profesorado de apoyo (PT, MAI y AL), que incida en la comunicación y el acompañamiento a las familias del alumnado que presenta NEAE, especialmente en el caso de enseñanza a distancia o semipresencial.
- El establecimiento de coordinaciones periódicas con las familias para informar sobre la programación didáctica, los planes de refuerzo y recuperación, o la adaptación del currículo que se haya realizado. En este sentido resulta imprescindible, que se integren acciones que compensen la situación generada por la promoción excepcional del alumnado.
- La promoción de reuniones periódicas de seguimiento, preferentemente de forma telemática, especialmente en el caso de familias vulnerables.
- El establecimiento de coordinaciones con los servicios sociales, servicios de absentismo escolar, servicios de alumnado tutelado por instituciones, servicios especializados de salud mental, de violencia de género..., para tratar los diferentes aspectos relacionados con sus competencias, con la colaboración con los EOEP y Departamentos de Orientación. En este sentido el tutor o la tutora llevará el registro de las reuniones o citas convocadas.

- La realización de talleres o charlas de interés sobre el uso seguro y responsable de las TIC, así como de las aplicaciones, plataformas informáticas, entornos de aprendizaje o plataformas de telecomunicación que vaya a utilizar el centro educativo.

Las actividades a realizar de manera concreta serán:

- Se realizará, al menos una vez durante el curso en el primer trimestre, una reunión a la que se convocará a todos los padres de los alumnos para informarles sobre los objetivos generales de las actividades académicas, horarios de los alumnos, de atención a padres por parte de los tutores, el equipo directivo y departamento de orientación, normativa del centro, profesores del grupo, información sobre entrega de notas, indicaciones sobre la colaboración instituto – familias, etc.
- Otras reuniones con padres que el tutor, juntas de evaluación o equipo directivo, consideren convenientes.
- El tutor del grupo será el encargado de coordinar la comunicación entre las familias y el centro, tanto a nivel de grupo, en las reuniones generales, como a nivel individual en las entrevistas que mantenga con la de cada alumno en concreto, siendo conveniente al menos una vez a lo largo del curso.
- En el caso de los alumnos con necesidades educativas especiales vemos conveniente que en estas entrevistas, siempre que sea posible, se encuentre también el profesor de apoyo (PT) del alumno.
- Desde el departamento de Orientación, principalmente el orientador, mantendrá contactos con las familias del alumno bien a petición de estas, bien a petición del tutor cuando las condiciones personales y escolares del alumno así lo recomienden o bien a petición del propio alumno.
- Otras formas de colaboración, programas que impliquen la participación familiar, se determinarán en cada caso en función de la propia actividad.

### **6.3. Actividades con el profesorado:**

Éstas se realizan semanalmente para tratar los siguientes temas:

- Necesidad de plantear adaptaciones curriculares individuales en casos concretos.
- Nivel de rendimiento inadecuado del grupo, tanto en caso de déficit como de exceso que hagan necesaria una revisión de la programación inicialmente planteada.
- Problemas conductuales que afecten a una parte importante de alumnos del grupo.
- Problemas relacionales en el grupo que afecten a la convivencia escolar; por ello se trabajará con los resultados obtenidos en el proyecto Socioescuela, desarrollado en el centro desde el 2015-2016. Los tutores dispondrán, al igual que el Orientador del centro, de los informes relacionales de su grupo-clase con el objetivo de conocer los problemas de autoestima, de acoso escolar y de relación social de sus alumnos y proponer dinámicas individuales y grupales que solventen y/o mitiguen la problemática existente.
- Necesidad de proponer técnicas de estudio dirigidas y personalizadas a aquellos alumnos que presenten mayor dificultad en la organización y planificación del trabajo.

- Desarrollo de sesiones y actividades encaminadas a potenciar valores como el trabajo en grupo, el respeto a los compañeros, la mejora de la actitud contra la violencia, el estudio, el rendimiento escolar... en torno a las siguientes fechas:
  - Día internacional del deporte escolar (25 de septiembre)
  - Día internacional contra la violencia de género (25 de noviembre)
  - Día mundial del sida (1 de diciembre)
  - Día de la discapacidad (3 de diciembre)
  - Día de la paz (30 de enero)
  - Día internacional de la mujer (8 de marzo)
  - Día mundial de la felicidad (20 de marzo)
  - Día mundial de la creatividad y de la innovación (21 de abril)
  - Día internacional de la familia (15 de mayo)
  - Día mundial del árbol (28 de junio)
- Cualquier otra incidencia que haga necesaria una toma de decisiones colegiada.

#### **6.4. Actividades complementarias:**

A lo largo del curso, el Departamento de Orientación se pone en contacto con distintas entidades para ofrecer recursos y charlas para trabajar temas transversales: educación para la salud, para la paz, para el medio ambiente... Desde el departamento de orientación y en coordinación con los tutores, se discute su aplicabilidad y se proponen los tiempos y espacios adecuados para desarrollarlas. Cada uno de estos programas y actividades tendrán su correspondiente evaluación y se incluirán en la memoria final del departamento de orientación.

### **7. Seguimiento y Evaluación del Plan**

- a) A lo largo del curso la Jefatura de estudios, con la colaboración del Departamento de Orientación, realizará el seguimiento del desarrollo de la acción tutorial y se prestarán los apoyos y los recursos que los tutores y alumnos requieran.
- b) Siguiendo las directrices de la administración educativa, al finalizar el curso escolar el Departamento de orientación participará en la evaluación del P.A.T. y elaborará una memoria final sobre su funcionamiento. Esta memoria consistirá en una síntesis de la reflexión realizada por los profesores implicados sobre los logros alcanzados, las dificultades encontradas, los factores que han podido influir en ambos y, en su caso, los aspectos que será necesario modificar en el Plan.
- c) Para la elaboración de esta memoria los tutores y alumnos rellenarán un cuestionario diseñado para evaluar la acción tutorial durante cada curso académico.
- d) En la memoria de cada grupo el tutor expondrá las principales tareas desarrolladas, analizará y valorará el trabajo desarrollado, los objetivos conseguidos y las dificultades encontradas, así como el propio Plan de Acción Tutorial y los apoyos recibidos.
- e) Las conclusiones obtenidas de la evaluación serán tenidas en cuenta para introducir las modificaciones y ajustes necesarios en el Plan en cursos siguientes.

## **ANEXO I**

# **PLAN DE ACOGIDA EMOCIONAL**

---

**Pandemia COVID-19**

**CURSOS 2019-2020  
y 2020-2021**

## ÍNDICE

1. Introducción.
2. Objetivos del Plan de Acogida por la pandemia del COVID-19.
3. Organización del Plan acogida por la pandemia del COVID-19:
  - 3.1. Actuaciones en relación a la finalización del presente curso escolar.
  - 3.2. Período de adaptación de las diferentes etapas educativas: Bachillerato, ESO, EP y EI.
  - 3.3. Recomendaciones para convivir con la nueva situación.
4. Ayuda para la gestión emocional frente al COVID-19.

## **1. Introducción**

Nos encontramos ante una situación totalmente nueva, consecuencia de la suspensión de la actividad lectiva presencial durante los últimos meses del curso 2019-2020, del impacto de la pandemia, así como del contexto de confinamiento y posterior proceso de desescalada. La situación de la pandemia del Covid-19 y el confinamiento ha alterado en gran medida la vida diaria de nuestros alumnos y de nuestras familias. Se ha interrumpido su vida cotidiana al dejar de asistir al colegio, en muchos casos sus padres han dejado de acudir a sus trabajos teniendo que realizar esas tareas desde sus hogares, en otros casos incluso se han visto en situaciones de desempleo. Por otro lado, también se ha interrumpido el contacto físico con familiares y amigos, se han tenido que adaptar a las nuevas tecnologías en lo referente a la educación no presencial.

Sabemos que el ser humano y especialmente los niños/as tienen una gran capacidad para adaptarse. Y por ello, posiblemente cuando nuestro alumnado vuelva a las aulas, no presente grandes consecuencias psicológicas a largo plazo para la mayoría.

No obstante, y en función de cada situación particular y de factores interindividuales (trastornos psicológicos previos, vulnerabilidad psicológica), debemos estar alerta para detectar y proporcionar las ayudas necesarias.

En todos los casos es primordial priorizar el adecuado desarrollo socioemocional de toda la comunidad educativa, favoreciendo un periodo de adaptación a la nueva situación escolar, prestando especial atención a los alumnos/as más vulnerables.

La reanudación de la actividad educativa presencial el próximo curso está generando incertidumbre y, en muchos casos, nerviosismo y miedo al no disponer, en estos momentos, de las respuestas a todas las preguntas que surgen. El proporcionar un clima de calma y seguridad, donde se establezcan canales de comunicación que permitan resolver dudas, expresar cómo nos sentimos y ajustar expectativas nos ayudará a asimilar y comprender mejor la situación.

Este documento intenta ofrecer una serie de orientaciones a los profesionales del centro para la elaboración de Planes de Acogida para el alumnado, de cara a la incorporación a las aulas el próximo curso 2020-2021, siguiendo las recomendaciones de las administraciones educativas, sanitarias y del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Este Plan deberá ser contextualizado a partir de las características del alumnado y las repercusiones y efectos emocionales derivados de la pandemia y el confinamiento en los integrantes de la comunidad educativa.

## **2. Objetivos del Plan de Acogida por la pandemia del COVID-19**

La elaboración de dicho plan persigue dar seguridad y confianza tanto al equipo docente, como al alumnado y a sus familias, proporcionando información de los diferentes procesos que se van a llevar a cabo en los centros educativos, así como, poner a disposición de toda la comunidad educativa diferentes orientaciones para ayudar a gestionar las secuelas que ha dejado esta pandemia.

No obstante, nuestro objetivo principal debería encaminarse a la atención emocional de los diferentes integrantes de nuestra comunidad. Para ello, se deberán generar, facilitar y propiciar emociones agradables, disfrutando de momentos de bienestar. Es de vital importancia tener presente, que una actitud positiva facilita el hacer frente a los problemas, mejora la motivación ante la tarea y nos hace más resistentes a la adversidad (**resiliencia**).

### **2.1 Objetivos emocionales y de equilibrio personal**

- Acoger en el centro a los alumnos y a las familias teniendo en cuenta las diferentes situaciones emocionales vividas.
- Ayudar a los alumnos a gestionar y regular sus emociones mediante programas de gestión y regulación socioemocional.
- Potenciar en los alumnos los sentimientos de autoestima, autoeficacia y autoconfianza.
- Fomentar planes de actuación basados en la comunicación, el diálogo y la empatía.
- Ayudar a nuestros alumnos a reconocer, identificar y comunicar las emociones propias.
- Apoyar y acompañar en los posibles procesos de duelo.
- Ayudar a los alumnos a detectar pensamientos negativos y generar alternativas del pensamiento.
- Desarrollar en nuestros alumnos actividades para autogenerar emociones y pensamientos positivos.



## **2.2. Objetivos grupales y de relaciones personales**

- Desarrollar la comunicación asertiva, la escucha activa y los estilos de comunicación en el grupo.
- Continuar y desarrollar, aún más, en el centro los equipos de mediación y de alumnado ayudante.
- Profundizar sobre factores ligados a la autoestima a partir de actividades de valoración positiva entre iguales.
- Desarrollar acciones para generar comunicación interpersonal y confianza en el grupo.
- Ayudar a nuestros alumnos a identificar y reconocer emociones en los demás.
- Establecer un clima de centro y aula basado en el respeto a las opiniones y la confianza.
- Desarrollar habilidades sociales básicas en el grupo (asertividad, control del estrés, gestión pacífica de conflictos...) y complejas (negociación, mediación, liderazgo...).

## **2.3. Objetivos pedagógicos, didácticos y académicos**

- Analizar la nueva situación académica y asimilar el nuevo proceso de aprendizaje.
- Reorganizar rutinas y planificación de tiempos y espacios.
- Incorporar cambios metodológicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Diseñar un plan de refuerzo adecuado a las necesidades reales, estableciendo mecanismos de apoyo y compensación.
- Establecer objetivos personalizados a las características de cada alumno que se sitúen dentro de sus posibilidades de obtención de éxito.
- Diseñar un plan de seguimiento individual de la evolución del alumnado.
- Fomentar la motivación intrínseca del estudiante.
- Optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el análisis por los tutores y equipos docentes de las dificultades de cada alumno/a.
- Atención y seguimiento individualizado de los alumnos que lo necesiten, en especial de los alumnos con necesidades educativas especiales.
- Incorporar actividades relacionadas con las necesidades de acompañamiento, apoyo y refuerzo de contenidos curriculares derivados de la situación creada, con el desarrollo de acciones con toda la comunidad educativa relacionadas con las repercusiones y efectos emocionales negativos que se hayan podido derivar del confinamiento en su espectro psicológico.

- Desarrollar los protocolos establecidos por las administraciones educativas y sanitarias de la Comunidad de Madrid.

#### **2.4. Objetivos de los tutores**

- Facilitar la integración del alumnado en el grupo y fomentar su participación en las actividades del centro.
- Colaborar en la elaboración e implementación de un plan integral que favorezca la identificación de emociones y la expresión de sentimientos.
- Encauzar las demandas e inquietudes de su alumnado mostrando una escucha activa y empática.
- Orientar y asesorar al grupo y sus familias sobre sus necesidades y posibilidades académicas.
- Comprender y atender al alumnado que se encuentran en situaciones más vulnerables.
- Detectar y derivar al Departamento de Orientación, en su caso, las posibles situaciones de ansiedad y depresión.

#### **2.5. Objetivos del Departamento de Orientación**

- Colaborar con claustro de profesores del centro, bajo la dirección del Jefe/a de Estudios, en la elaboración y programación de medidas específicas de refuerzo y compensación dirigidas al alumnado que lo precisen.
- Prevención y detección temprana de dificultades y/o problemas que puedan afectar a su proceso de aprendizaje y bienestar, realizando la derivación a servicios especializados si fuera necesario.
- Diseño de actividades específicas de comunicación y expresión de las emociones enmarcados dentro del Plan de acción tutorial.
- Asesoramiento a las familias e instituciones para favorecer el desarrollo y el bienestar del alumnado.

#### **2.6. Objetivos de los Equipos Docentes**

- Favorecer procesos de mejora educativa a través de la programación de actividades educativas.
- Estimular actitudes de diálogo y escucha para el logro de un clima de confianza en el aula.

- Contribuir al seguimiento del alumnado en su proceso de enseñanza- aprendizaje favoreciendo el desarrollo integral de la persona.
- Toman especial relevancia las reuniones de tutoría dinamizadas por Jefatura de Estudios y Departamento de Orientación en la Etapa de Secundaria y Bachillerato como foro en el que compartir experiencias desde la acción tutorial.

## **2.7. Objetivos con las familias**

- Informar sobre actividades de formación específica para familias.
- Desarrollar de forma especial la acción tutorial en grupo, aportando materiales para lectura, grupos de discusión y debate.
- De especial interés será trabajar con las familias en la etapa de educación infantil a través de tutorías grupales e individuales, en su caso.
- Facilitar orientaciones elaboradas por Colegios profesionales y otras organizaciones sobre la atención a la infancia y adolescencia en esta situación de confinamiento.

El Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid ha querido dotar a las familias de una ayuda con estas diez píldoras psicoeducativas que se han elaborado para ofrecer consejos muy prácticos para el manejo de cuestiones esenciales en estos días: el manejo del duelo en niños y adolescentes, las dificultades de sueño, el establecimiento de normas y límites, el desarrollo de la responsabilidad y la autonomía, la contención de las demandas de querer salir a la calle, el cuidado y atención de las emociones en las familias, la gestión de las obligaciones escolares, el abuso tecnológico en menores, las situaciones especiales con niños con dificultades especiales (TEA, TDAH, problemas de conducta) y la prevención de reacciones emocionales posteriores cuando finalice el confinamiento.

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1497/pildoras-psicoeducativas-el-confinamiento>

También las familias pueden consultar unos materiales elaborados por el mismo Colegio de Psicólogos de Madrid para manejar el estado de salud emocional de los afectados por el brote de coronavirus:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guias-recomendaciones-ayuda-psicologica-afrentar-confinamiento-las-actuales-circunstancias-sanitarias-el-brote-covid19>

### **3. Organización del Plan Acogida por la pandemia del COVID-19:**

#### **3.1. Actuaciones en relación a la finalización del presente curso escolar.**

Se atenderá y acogerá a los alumnos cuidando mucho su situación emocional, después de haber vivido el confinamiento.

Siguiendo la resolución conjunta de la Viceconsejerías de Política y Organización educativa, se llevarán a cabo sesiones de refuerzo presenciales destinadas a aquellos alumnos con mayores dificultades derivadas de la situación de suspensión temporal de las actividades lectivas presenciales.

Para ello el colegio ha organizado la distribución de las aulas y ha tomado las pertinentes medidas de higiene y seguridad que permiten el desarrollo de las clases. El Colegio El Catón seguirá con las recomendaciones y actualizaciones del Ministerio de Sanidad y de Educación.

#### **3.2. Período de adaptación de los diferentes Etapas:**

En el caso de las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y el resto de cursos de Educación Secundaria y Bachillerato, el periodo de acogida y adaptación al centro se llevará a cabo en el mes de Septiembre de 2020, siguiendo las indicaciones sanitarias y educativas.

Desde el centro se cuidará la incorporación de los alumnos y para ello los profesores utilizarán el mes de septiembre para llevar a cabo dinámicas de grupo que ayuden a la gestión emocional del alumnado y a realizar un seguimiento de la situación del Covid-19 y cómo actuar.

Se utilizarán diferentes metodologías más participativas como mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, basadas principalmente en el diálogo y la comunicación, donde los alumnos puedan expresar y compartir sus sentimientos y emociones vividas.

El Departamento de Orientación atenderá de forma más individualizada a aquellos alumnos y familias que presenten unas necesidades más específicas y requieran de orientación y asesoramiento más profundo y personal, derivándose los casos a profesionales especializados cuando sea necesario.

### **3.3. Recomendaciones para convivir con la nueva situación:**

Nuestro equipo educativo será una parte fundamental para la vuelta al colegio. Seremos el modelo de gestión emocional y los encargados de transmitir a los alumnos las normas y protocolos que deben cumplir, cuidando su correcta ejecución para su seguridad.

El equipo docente trabajará en valores liderados por la responsabilidad individual, la salud, la solidaridad y el restablecimiento de los vínculos afectivos.

### **4. Ayuda para la gestión emocional frente al COVID-19:**

La situación vivida por nuestros alumnos y nuestras familias en todo este período de confinamiento ha creado diferentes formas de manifestar las emociones y estas pueden variar entre unos y otros, ya que el desarrollo evolutivo influye en cómo se experimentan las situaciones y en cómo ellos expresan sus emociones. Los sentimientos y emociones que podremos observar de forma más habitual debidos a esta situación son los siguientes:

- **Miedo:** esta reacción emocional suele ser la más frecuente al asimilar que el coronavirus es "como un monstruo", especialmente para los alumnos más pequeños, a quienes les puede haber afectado en relación a los hábitos y ritmos del sueño. Por la noche pueden llegar a sentir miedo por esta situación. Es bueno escucharles y que expresen sus miedos. Para tratar de reducir esta sensación, una de las recomendaciones es leer relatos o cuentos con ellos, apoyándonos en la realidad en la que ese monstruo se acabe esfumando con el trabajo de nuestros profesionales sanitarios y con el apoyo y colaboración de todos. Con el alumnado de más edad es importante trabajar el miedo a enfermar y el miedo a la muerte dado que son más conscientes de esa posibilidad y ésta se ha podido volver más cercana si han sufrido la pérdida de un ser querido. Se tendrán que valorar individualmente aquellos casos que pudieran derivar en algún tipo de trastorno emocional. Dentro de la emoción del miedo podemos encontrarnos con dos aspectos provocados por esta situación:
- **Inseguridad e incertidumbre:** Enfrentarse a la incertidumbre es uno de los procesos más complejos para el ser humano ya que implica "no poder hacer nada", tan solo aceptar la situación que se está viviendo. Es importante valorar positivamente los comportamientos adecuados y ayudarles a desarrollar su autoconfianza reconociendo sus progresos por lentos o pocos que sean. Con los alumnos más mayores, hablar, dialogar y razonar con ellos, compartir momentos juntos en familia, donde se sientan comprendidos y escuchados.

- **Ansiedad:** es un mecanismo adaptativo que se ha generado en muchos de nuestros alumnos y de nuestras familias al intentar dar respuesta a algo que vivimos como una amenaza (Covid-19) y que genera tanta incertidumbre. Es aconsejable hablar de cómo se sienten, realizar ejercicios de respiración si lo necesitan, practicar actividades físicas, fomentar buenos hábitos de alimentación y hábitos de sueño e higiene. Cuidar las relaciones sociales es otro aspecto importante, que en estos momentos a través de las nuevas tecnologías se ha estado consiguiendo.
- **Tristeza:** estar lejos de sus familiares, profesores o amigos del colegio, puede generar esta sensación en nuestros alumnos. Por ello es aconsejable explicarles que la tristeza aparece al añorar algo, el llanto en este sentido es muy beneficioso, facilita la aceptación de la emoción y nos ayuda a sentirnos mejor. Uno de los comportamientos más adecuados que acompañan a esta emoción es la de tratar de recordar y, en la medida de lo posible, recrear momentos felices, situaciones que resultaran agradables para ir dejando la tristeza y que esta se vaya convirtiendo en una cierta nostalgia, emoción mucho menos intensa.
- **Ira:** la sensación de injusticia e impotencia por causas como las descritas anteriormente puede motivar el enfado en nuestros alumnos. Explicarles que esta situación no depende de nosotros y que tenemos que ser pacientes, ayudar y sobrellevar lo mejor posible la situación. Para ello desde casa se debe ser flexible y tener paciencia frente a momentos de rabietas y enfados. Como adultos hay que ayudar a contener respuestas emocionales inadecuadas y ofrecerles al mismo tiempo alternativas de respuestas más adaptativas. Al dar un contexto a la emoción ésta se vuelve menos intensa, es fundamental en estos casos la empatía, la comprensión sobre los sentimientos de los demás y el dar “espacio y tiempo” para la gestión de la emoción.
- **Duelo por pérdida de un ser querido:** es una de las situaciones más duras de toda la pandemia. Algunas de nuestras familias han perdido a algún familiar durante este tiempo, manifestando múltiples sentimientos. El proceso de duelo es más complicado dadas las circunstancias en las que no se han podido realizar las despedidas sociales que facilitan este proceso y por ello es importante transmitir a nuestros padres que expliquen a sus hijos lo que ha ocurrido, siempre adecuando a su edad el lenguaje que se utilice y que acompañen la despedida realizando algún dibujo, por medio de una carta, buscando fotografías, recordando momentos entrañables, creando un rincón del recuerdo donde depositar objetos para homenajear a las personas fallecidas, llorando juntos, abrazándose... cualquier tipo de proceso que, de alguna forma, supla el que no se haya podido tener en su momento. Recordando que no hemos podido despedirnos, pero lo haremos.

Es importante poder trabajar con nuestros alumnos la capacidad de adaptación a la nueva situación tras la pandemia por el Covid-19. Debemos ayudarles, padres y profesores, con diferentes estrategias para superar las adversidades vividas de la mejor manera posible, y en consecuencia aprendan con ello a resolver posibles desafíos futuros de forma exitosa, siendo más optimistas, más capaces y felices.

Para ello se recomiendan algunas pautas para reconocer sus habilidades y recursos internos, que recoge el Dr. Ginsburg en su libro: "*Guía de los padres para fomentar la RESILIENCIA en los niños y en los adolescentes*" que detallamos a continuación:

- **Habilidad:** describe el sentimiento de saber que podemos manejar una situación eficazmente. Podemos ayudar a desarrollar la competencia al:
  - Ayudar a los niños a enfocarse en fortalezas individuales.
  - Enfocarse en algún error identificado en incidentes específicos.
  - Autorizar a los niños a que tomen decisiones.
  - Tener cuidado de que el deseo de proteger a su hijo no envíe un mensaje equivocado de que no lo considera capaz para manejar las cosas.
  - Reconocer las habilidades de los hermanos de manera individual y evitar las comparaciones.
  
- **Confianza:** La convicción de un niño sobre sus propias habilidades se deriva de la capacidad. Se crea confianza al:
  - Enfocarse en lo mejor de cada niño para que pueda observar eso también.
  - Expresar claramente las mejores cualidades, como lealtad, integridad, persistencia y bondad.
  - Reconocer cuando el niño ha hecho algo bien.
  - Felicitar con honestidad ciertos logros específicos; sin brindar una felicitación que pueda carecer de autenticidad.
  - No presionar al niño para que emprenda más de lo puede manejar de una manera realista.

- **Conexión:** Desarrollar vínculos estrechos con la familia y la comunidad crea un sólido sentido de seguridad que ayuda a guiar hacia importantes valores y evita las rutas destructivas alternas del amor y la atención. Puede ayudar a su hijo a conectarse con otros al:
  - Crear un sentido de seguridad física y seguridad emocional dentro de su hogar.
  - Permitir la expresión de todas las emociones, para que los niños se sientan cómodos durante los momentos difíciles.
  - Tratar abiertamente el conflicto en la familia para solucionar los problemas.
  - Identificar un lugar común en donde la familia pueda compartir su tiempo (no necesariamente el tiempo para ver TV).
  - Fomentar las relaciones saludables que reforzarán los mensajes positivos.
  
- **Carácter:** Los niños necesitan fomentar un sólido grupo de enseñanzas y valores para determinar lo correcto y lo incorrecto y para demostrar una actitud afectuosa hacia los demás. Para fortalecer el carácter de su hijo, empiece por:
  - Demostrar cómo afectan los comportamientos a los demás.
  - Ayudar a su hijo a reconocerse como una persona amable.
  - Demostrar la importancia de la comunidad.
  - Fomentar el desarrollo de la espiritualidad.
  - Evitar el racismo o las declaraciones de resentimiento, o estereotipos.
  
- **Contribución:** Los niños necesitan comprender que el mundo es un lugar mejor porque ellos están en él. Estar consciente de la importancia de la contribución personal puede servir como una fuente de propósito y motivación. Enséñele a su hijo cómo contribuir al:
  - Comunicarles a los niños que muchas personas en el mundo no tienen lo que necesitan.
  - Acentuar la importancia de servir a otros modelando la generosidad.
  - Crear oportunidades para que cada niño contribuya de alguna manera específica enfrentarse.



- Aprender a enfrentar de manera efectiva el estrés ayudará a su hijo a estar mejor preparado para superar los desafíos de la vida. Entre las lecciones positivas de hacerle frente a las cosas están:
  - Modelar las estrategias positivas para enfrentar las cosas constantemente
  - Guiar a su hijo para que tenga estrategias positivas y efectivas para enfrentar las cosas.
  - Comprender que pedirle que deje el comportamiento negativo no funciona.
  - Saber que muchos comportamientos riesgosos son intentos para aliviar el estrés y el dolor en las vidas diarias de los niños.
  - No reprobar el comportamiento negativo de su hijo y posiblemente, aumentar su sentido de vergüenza.
  
- **Control:** Los niños que saben que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones tienen más probabilidades de saber que tienen la capacidad de reincorporarse. Cuando su hijo está consciente de que puede marcar la diferencia, también promueve la competencia y la confianza. Puede tratar de capacitar a su hijo al:
  - Ayudar a su hijo a comprender que los eventos de la vida no son completamente fortuitos y que la mayoría de cosas que ocurren son el resultado de las decisiones y acciones de otras personas.
  - Aprender que la disciplina se trata de enseñar no de castigar o controlar; usar la disciplina para ayudar a que su hijo comprenda que sus acciones producen ciertas consecuencias.

Estas son algunas de las recomendaciones para nuestras familias y alumnos, para poder así ayudarles a gestionar todas estas emociones que han aflorado durante la pandemia por el Covid-19. Es importante normalizar la manifestación de dichas emociones, siendo flexibles en cada situación y enseñando a resolverlo de manera adecuada.

En estos momentos, junto con la familia, el colegio es un modelo de gestión emocional, y por ello queremos recoger a través de este anexo al Plan de Acogida del Centro, las aportaciones que se van a llevar a cabo para ayudar a nuestros alumnos con la reincorporación a las aulas.

Septiembre 2020