

## **Organización Tutoría emocional 1º ESO**

El centro ha solicitado a la Consellería de Educación un programa de ampliación horaria y una de las horas de la ampliación se dedica en el curso de 1º de Secundaria a la TUTORÍA EMOCIONAL. Es una apuesta del centro por la educación emocional con la finalidad de facilitar la transición de primaria a secundaria mediante una serie de dinámicas (activas, participativas) que buscan dar al alumnado una serie de momentos y herramientas para el manejo emocional.

Entendemos la Educación Emocional como un componente base del desarrollo íntegro de los individuos. Un segundo motivo es la presencia activa y dinámica de las emociones y su papel en la construcción de la personalidad y en la interacción social.

No siempre es suficiente con una hora ordinaria de tutoría y por ello apostamos por una hora a la semana extra para reflexionar conjuntamente y participar en dinámicas y diferentes actividades, buscando el autoconocimiento y la autoestima.

Se presenta el tema o la situación, se plantean preguntas que hagan reflexionar al alumnado y que tomen una postura para luego exponer en común las opiniones o bien debatir sobre las diferentes propuestas.

Además de los temas dados, se aprovechan estas tutorías para atender las necesidades propias del grupo, si ha habido un conflicto entre compañeros, se habla y se saca lo positivo.

El tutor que acompaña esta sesión es uno de los tutores del equipo de tutores de 1º y coincide con el Coordinador de Convivencia del centro. Los resultados y las reflexiones se comparten con el resto de tutores, facilitando y complementando la labor de cada uno.

## **Programación Tutoría emocional 1º ESO**

La Educación Emocional es el proceso educativo, continuo y permanente que desarrolla la capacidad emocional como elemento fundamental del desarrollo intelectual, lo que constituye un completo fundamental en el desarrollo de la personalidad del individuo. En consecuencia, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades acerca de las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor las pruebas que se le presentan en la vida cotidiana (López, 2005).

Entendemos la Educación Emocional como un componente base del desarrollo íntegro de los individuos. Un segundo motivo es la presencia activa y dinámica de las emociones y su papel en la construcción de la personalidad y en la interacción social.

Para Bisquerra (2011), la Educación Emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades sociales están la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc. En todas estas situaciones las emociones juegan un papel muy importante.

Carolyn Saarni, en base al argumento de Giménez y Quintanilla (2009), propone los principios de un acuerdo eficaz en el desarrollo de las competencias emocionales. Su análisis parte de diversos estudios relacionados con la socialización, para formar reglas culturales, relacionado con los conflictos, la expresión y la presentación de diversas emociones; la importancia y la función del diálogo como principal instrumento en la comprensión emocional; la estrecha relación entre la regulación emocional y las competencias sociales; así como, la influencia de la situación concreta en la regulación de la emoción.

Para promover la inteligencia emocional de los niños, es necesario crear un entorno propicio para su crecimiento emocional en las escuelas y las familias, así como se ha creado un entorno propicio para el desarrollo físico e intelectual (Greenberg, 2003, citado en Cogollos, 2020).

Considerando a Goleman (1996), sería beneficioso para nuestro futuro agregar propósitos de aprendizaje a los planes educativos que eduquen las habilidades humanas de los niños. Estas habilidades incluyen: el conocerse y controlarse a sí mismo, empatía y escucha activa, resolución de conflictos e interacción con los demás.

### **Objetivos**

- Conocer mejor las propias emociones y las de los demás.
- Valorar las cualidades propias y las de los demás.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Facilitar el desarrollo emocional de los alumnos.
- Aprender a vivir en sociedad.
- Desarrollar la capacidad de diálogo.
- Desarrollar la capacidad de automotivarse.
- Mejorar la autoestima académica.

### **Del PAT 1º ESO**

*Esta programación complementa el PAT de 1º ESO de la siguiente manera:*

<b>1º TRIMESTRE: SER PERSONA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dinámica de conocimiento.(Escudo heráldico/logotipo empresa/anuncio publicitario).</li><li>2. Dinámica: Cohesión grupal.</li><li>3. <a href="#">Educación emocional</a>: Conocimiento emocional</li></ol>
--------------------------------------	--

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Educación emocional: regulación emocional.</li> <li>5. <a href="#">Autoestima</a>.</li> <li>6. Cohesión de grupo: Nos evaluamos como grupo.</li> </ol>
<b>2º TRIMESTRE: CONVIVIR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación emocional: Empatía I</li> <li>2. Educación emocional: Empatía II</li> <li>3. Educación Emocional: Asertividad I</li> <li>4. Educación emocional: Asertividad II</li> <li>5. Educación Emocional: Resolución de conflictos I.</li> <li>6. Educación Emocional: Resolución de conflictos II</li> <li>7. Buenas relaciones entre iguales (refrescar lo visto en las charlas acoso entre iguales/uso adecuado de las redes sociales para las relaciones sociales).</li> </ol>
<b>3º TRIMESTRE: EXPRESAR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación emocional: Convivo en grupo (3 sesiones)</li> <li>2. Educación emocional: Expreso en grupo (5 sesiones)</li> </ol>

## TRIMESTRES Y ALGUNAS DE LAS DINÁMICAS PROPUESTAS

### **[1er Trimestre]**

- Conocerse y presentarse (2 sesiones)
- Las inteligencias múltiples (2 sesiones)
- La diversidad (2 sesiones)
- Las redes sociales (2 sesiones)
- ¡Así se habla! (2 sesiones)
- Reflexión de la 1era evaluación
- Preparar la evaluación
- Diario de aprendizaje
- Autoevaluación del 1er trimestre

### **[2do Trimestre]**

- La comunicación no verbal

Mi lugar de estudio  
Técnicas de estudio (4 sesiones)  
Antes durante y después  
La lectura y el subrayado  
Esquema, mapa mental y resumen  
Reflexión película vista en tutoría  
Aprender a decir NO  
¿Cómo preparar la clase?  
Diario de aprendizaje

### **[3er Trimestre]**

Trabajo individual vs trabajo en equipo.  
Características del trabajo en equipo. (2s)  
Los roles en el trabajo cooperativo.  
Las emociones (2s)  
¿Qué son? ¿Para qué sirven?  
Los problemas de la clase. (2s)  
Reescribiendo las normas. (2s)  
Asamblea.  
Diario de aprendizaje.

### **SESIONES DE AULA**

Se exponen algunas de las sesiones desarrolladas a lo largo del curso, de cada uno de los trimestres. Del primer trimestre se seleccionan algunas de conocimiento inicial, claves para el desarrollo de la cohesión grupal y la valoración de la diversidad del grupo así como el modo adecuado en el que deberían relacionarse; del segundo trimestre, se destacan las técnicas de estudio, y ambiente adecuado para el aprendizaje, ya que es importante en su

desarrollo integral adquirir una buena competencia en esta área, para saber autogestionar su aprendizaje, y adquirir una buena autoestima académica y por último, se incluyen actividades del tercer trimestre, como el trabajo en equipo, importante para el desarrollo de las competencias sociales, clave en la buena convivencia, en la resolución de conflictos, etc. Así como, en su aprendizaje escolar y futuro laboral.

En la mayoría de estas dinámicas, se utiliza una metodología participativa, fundamentalmente cooperativa y dinámicas grupales de micro teatro o role-playing, También se utilizan las TICs, para la búsqueda, selección de información o la realización de producciones por parte de los alumnos.

## **Tema: Me presento**

**Objetivo:** *Que los alumnos se conozcan y aprendan a valorar y respetar las diferencias como algo que enriquece al grupo.*

---

### **Contenidos y actividades a realizar:**

Elaborar un librito con un logo personal

- La canción
- Mi color preferido
- Lo que me gusta
- Sobrenombre/apodo
- Animal favorito
- “Frase célebre”
- ¿Qué quiero conseguir en este curso?
- ¿Cómo lo voy a hacer?

---

### **Dinámica:**

Con un folio doblado al medio en forma de libro.

Dibujar en la caratula un logo personal o algo que les represente, en el que se vea algo que defina su personalidad o gustos.

En la parte de atrás ponen, su canción, color hobbies y animal preferido.

En la siguiente, contestan a las preguntas, ¿Qué quiero en este curso? Y ¿Cómo lo voy a hacer?

En la parte de atrás una frase que les haya llamado la atención, porque se las dijo alguien querido, la escucharon en alguna canción o la han visto en algún lugar.

\*Este trabajo lleva 2 sesiones ya que empiezan en clase y se lo llevan a casa para pintarlo, mejorarlo y es importante recordar traerlo para la siguiente clase.

En la segunda sesión preguntamos ¿Quién quiere salir? Y cuenta su libro, es importante escuchar activamente ya que después preguntaremos cosas de los

compañeros y hay que saberlas. (Les suele dar vergüenza pero se les convence fácil para salir)

Los últimos minutos de la clase se pregunta: ¿A quién le gustaba el color azul? ¿A quién le gustaban los delfines? ¿Quién juega al básquet? ¿Cuál era la canción que le gustaba a María?

Por último, se comenta cuanto enriquece al grupo la variedad de gustos, preferencias, hobbies y demás. ¿A que no sabíais tanto de los compañeros?

## **Tema: El diálogo ¡Así se habla!**

**Objetivo:** *Aprender a hablar utilizando las correctas normas sociales, empatizando y respetando a los demás. Reconocer el contexto y las diferentes situaciones y personas con las que hablamos.*

---

### **Contenidos y actividades a realizar:**

#### **Normas de una conversación**

No faltar el respeto

escuchar

Tono de voz

lenguaje no verbal

no ser grosero

prestar atención

Interés

#### **¿Cuándo y cómo?**

Presentación - contenido -  
despedida

Poner ejemplos:

amigos

profesor/a - alumno/a

padre/madre - hijo/a

---

### **Dinámicas:**

Se trabaja con la dinámica 1-2-4, cada alumno debe pensar y escribir si es necesario tener unas normas básicas para hablar y ¿Cuáles serían para ellos?

En parejas las comentan y completan, en grupos de 4 las comentan y completan.

Con las aportaciones de los diferentes grupos, se apuntan en la pizarra y se comentan, ¿Cuáles son innegociables? Respeto, tono de voz, ...

Lenguaje, depende del interlocutor.

Vuelven a trabajar por parejas y deben escribir tres diálogos (ficticios o reales)

Con un amigo/a, con un profesor/a, con un familiar.

Alguno de los diálogos debe ser (a propósito) inadecuado, por el lenguaje, tono, actitud corporal, etc.

Estos diálogos se representarán al frente de la clase y la clase, al finalizar debe analizar esa representación.

¿Es adecuado? ¿Por qué? ¿Qué no harías tú? ¿Cómo lo harías?

## **Tema: Quiero mejorar mi forma de estudiar**

**Objetivos:** Aprender a estudiar, cuándo y cómo utilizar las técnicas de estudio, mi lugar de estudio

---

### **Contenidos y actividades a realizar:**

Ambiente de estudio (Dibujo/plano)

Aspectos que influyen en el estudio: Ambiente, Concentración, Técnicas de estudio, Organización, Motivación, Materiales, tiempo de estudio, Descanso, nutrición.

Cosas positivas y negativas -

+ : Luz natural, silencio, tranquilidad, organización, material, orden.

- : Distractores (Ruido, familia, perro, vecinos, obras en la calle), cansancio, hambre.

---

### **Dinámicas:**

Dibujan un plano de su lugar de estudio habitual en casa.

Algunos alumnos lo cuentan a los demás.

Elaboramos en la pizarra un listado de cosas que favorecen (+) o perjudican (-) el estudio o trabajo en casa.

Cada alumno aporta sus experiencias, el uso del móvil, los ruidos, la concentración, las horas, los entrenamientos, la información, etc.

### ***Consejos para crear un buen entorno de estudio***

Estudiar siempre en el mismo sitio, para crear hábito de estudio.

Es imprescindible tener una mesa amplia y una silla de respaldo recto.

Elegir una habitación que esté aislada del ruido de la calle.

Evitar conversaciones, llamadas telefónicas y otras distracciones (Móvil).

No estudiar nunca con la televisión o la radio puestas.

Si estudiamos con música debe ser uniforme y a un volumen bajo.

Es preferible estudiar con luz natural siempre que sea posible.

Hay que ventilar periódicamente la habitación para renovar el aire.

La temperatura ideal del cuarto estudio debe estar entre 17 y 22 °C.

La zona de estudio debe estar ordenada, con todo el material a mano.

Realizar descansos breves y luego retomar la tarea.

## **Tema: Trabajo en Equipo**

**Objetivo:** Reconocer las diferencias entre el trabajo individual y en equipo. Ventajas de trabajar en equipo. Roles y funciones de los integrantes del equipo. Como sumar en mi equipo.

---

### **Contenidos y actividades a realizar:**

Características del trabajo individual vs el trabajo en equipo.

Áreas y asignaturas en las que el trabajo en equipo favorece el resultado/rendimiento.

Grupo vs equipo.

Roles positivos y negativos en los equipos.

¿Cómo mejorar el trabajo en mi equipo?

---

### **Dinámicas:**

Se trabajará con la dinámica 1 - 2 – 4.

Cada alumno escribirá qué es mejor para él, si trabajar solo o en equipo y ¿Por qué? Y ¿En qué asignaturas es mejor solo o en equipo? Elaborando un listado de cosas positivas y negativas de cada forma de trabajar.

Por parejas ponen en común, debaten sobre lo escrito y completan su información con la del compañero/a.

Lo mismo en grupos de 4, elaborando un único documento consensuado con un listado de pros y contras del trabajo individual y en equipo.

Se hace una lista en la pizarra con las aportaciones de los diferentes grupos y se matizan o profundizan las aportaciones de los diferentes grupos.

Las asignaturas más prácticas favorecen el trabajo en equipo y la colaboración así como diferentes roles, resolver problemas o situaciones es más fácil en equipo, mientras que asignaturas de más estudio o concentración es preferible el trabajo individual.

De esta dinámica surgen comentarios como:

“Siempre hay alguno que no trabaja, que no aporta nada”

“Los mismos de siempre que no hacen nada y molestan”

Esto nos llevará a ver los diferentes roles en el equipo, cómo repartir el trabajo y cómo negociar con los compañeros para que todos sumen.

\*Este tema nos ocupará 4 sesiones, alguna con chromebooks para buscar información.

## EVALUACIÓN

El seguimiento y evaluación del programa, se realizará a través del seguimiento en las actas de las reuniones de tutores y las memorias trimestrales y finales del curso.