PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

El Plan de acción tutorial (PAT) lo desarrolla el Departamento de Orientación junto con los tutores de cada grupo y en colaboración con Jefatura de Estudios.

a) Objetivos

Los objetivos del Departamento de Orientación dentro del PAT son los siguientes:

- Elaborar propuestas para el Plan de Acción Tutorial, contribuyendo a su desarrollo y evaluación.
- Colaborar con el jefe de estudios en la elaboración del plan y en el desarrollo de las actuaciones en él incluidas.
- Asesorar a los tutores en sus funciones.
- Asesorar al alumnado y familias.
- Asesorar al equipo docente.
- Promover y favorecer la convivencia en el centro educativo.
- Facilitar el conocimiento y difusión de las normas de aula y centro, en colaboración con la coordinadora de convivencia.
- Promover un uso responsable, seguro y saludable de las tecnologías de la información y la comunicación, así como de las redes sociales y los dispositivos digitales, favoreciendo la prevención de riesgos y una adecuada convivencia digital.

b) ACTUACIONES

Las actuaciones del Departamento de Orientación en el ámbito de apoyo a la acción tutorial son las siguientes:

ACTUACIONES:	TEMPORALIZACIÓN
Participar en las reuniones de coordinación con los tutores de un mismo nivel de la ESO.	Reuniones semanales con tutores.
Colaborar con los tutores de grupos con alumnos en situación de riesgo de abandono temprano de la formación, para aportarles estrategias a utilizar con ellos y sus familias.	Reuniones semanales de tutores y horas de dedicación al departamento de orientación.

Aportar técnicas y estrategias de atención de los problemas grupales y de atención individual y de familias, encaminadas a la mejora de la dinámica y el clima social del aula.	Reuniones semanales de tutores y horas de dedicación al departamento de orientación.
Dar información a los tutores sobre los recursos específicos necesarios para desarrollar las labores de tutoría, promoviendo la colaboración de los tutores del mismo nivel.	Durante todo el curso en las reuniones semanales de tutores.
Incorporar y facilitar a los tutores recursos y materiales digitales para el desarrollo de las sesiones de tutoría, favoreciendo el uso de herramientas y contenidos adecuados a las características y necesidades del alumnado	Durante todo el curso, en las reuniones semanales de tutores y en función de las necesidades detectadas.
Conforme a lo establecido en el Plan de Acción Tutorial, presentar una propuesta concreta de actividades para las tutorías grupales con los alumnos, una vez recogidas las aportaciones de los propios tutores (Esta se presenta en **Anexo a continuación**)	Reuniones de tutores celebradas durante los meses de septiembre y octubre.

ANEXO PAT

1º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>PRIMER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)

	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACOGIDA AL INICIO DE CURSO	Actividades de acogida al inicio del curso.	Dar una acogida cálida al alumnado. Informar del horario, características de la ESO, disciplina en el centro, RRI. Plan TIC, etc.

		Realizar una actividad de contacto y convivencia entre los alumnos
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO	Debates para la reflexión y toma de compromisos dirigidos a la resolución de los conflictos del grupo. (*Esta actividad sólo se realiza cuando se ven problemas en el clima de aula, y vale para cualquier momento del curso escolar)*	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre sus conflictos grupales. Propiciar la toma de compromiso de colaboración.
CONOCIMIENTO DE LOS ALUMNOS	Cuestionario Inicial.	Recoger los datos iniciales de interés del alumnado.
ELECCIÓN DE DELEGADO	Clarificación de la figura del delegado	Motivar para una elección responsable.
	Acto de elección del delegado.	Elegir el delegado y cumplimentar el acta.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller 1. Qué es la sexualidad.	. Aceptar la sexualidad como una dimensión fundamental de la persona que mediatiza nuestro ser. . Definir las diferentes manifestaciones de la sexualidad: comunicación, placer, afecto, etc.

	Taller 2. Video. Nuestro cuerpo	Ayudar a comprender la importancia del respeto y la escucha. Potenciar una actitud de respeto por uno mismo. Fomentar la aceptación personal. Describir las diferencias anatómicas entre hombre y mujer. Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Posterior a la evaluación inicial.	. Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su funcionamiento y rendimiento como grupo. . Propiciar la toma de compromisos de colaboración en la mejora del rendimiento y la disciplina.
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Mi sistema de estudio.	Reflexionar sobre su método de estudio.
	¿Qué le aconsejas?	Buscar estrategias para solucionar dificultades.
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Sesión previa a la evaluación (vale para la 1ª y 2ª evaluación).	Motivarles al estudio, recoger sus propuestas para la sesión de evaluación.

PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades emocionales básicas	Desarrollo en el alumnado de la capacidad de reconocer sus emociones en sí mismos y en los demás, reflexionar sobre la felicidad y el desarrollo de capacidad de manejar emociones, sensibilizarlo sobre la necesidad de autoconocimiento emocional y lograr que aprenda la relación entre lo que piensan, sienten y hacen
	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e inmodificables, que aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que le generan sufrimiento, a encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales adversas y aumentar la tolerancia al malestar. Trabajar con el alumnado la meditación.

1º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>SEGUNDO TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Posterior a la primera sesión de evaluación.	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su rendimiento. Propiciar la toma de un compromiso de mejora del rendimiento y la disciplina.
TÉCNICAS DE ESTUDIO	La escucha activa.	Valorar la necesidad de realizar una escucha activa
	La lectura activa.	Comprobar las ventajas de la lectura activa.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller 3. Cada oveja con su pareja.	Reconocer que hay distintos tipos de familias y que todas son importantes. Establecer unas relaciones familiares más positivas. Fomentar una comunicación fluida en el ámbito familiar. Valorar la importancia que la familia tiene en el desarrollo individual del alumno. Aceptar que todas las personas son muy importantes en la

		familia, y que cada una tiene mucho que aportar a ella. Valorar el trabajo doméstico. Corresponsabilizar a los alumnos en las tareas y actitudes que en el hogar facilitan la vida de todos los miembros de la familia. Despertar actitudes positivas de colaboración hacia el trabajo en grupo. Establecer relaciones equilibradas, respetuosas y solidarias con las demás personas en diferentes situaciones.
	Taller 4. Género. Frases de él-ella-neutro	Evidenciar los estereotipos y los prejuicios sociales ligados al género. Potenciar la igualdad entre sexos.
MEJORA DE LA CONVIVENCIA	Un minuto de sinceridad y relatos con engaño.	Facilitar la apertura de la comunicación en el grupo.
	Estudio de casos de disciplina.	Reflexionar sobre algunos conflictos de disciplina.
	Prevención del **acoso escolar**: Fundación ANAR	- Violencia entre iguales (bullying) - Ciberbullying. - Prevención en el aula: actividades para mejorar la autoestima, empatía,

		autocontrol, asertividad y resolución de conflictos. - Charlas online - Promover un uso responsable y seguro de las redes sociales y los dispositivos digitales. - Identificar situaciones de ciberacoso y otras conductas de riesgo en el entorno digital. - Favorecer estrategias de actuación y búsqueda de ayuda ante situaciones de acoso o ciberacoso.
MEJORA DE LA CONVIVENCIA	Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno, de Subdelegación del Gobierno	La temática varía en función del curso académico y la propuesta realizada al inicio del curso: – Drogas y alcohol – Riesgos de internet – Racismo, xenofobia, intolerancia y delitos de odio – Acoso escolar – Prevención de violencia de género
PLAN DE SALUD MENTAL	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e

		inmodificables, que aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que le generan sufrimiento, a encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales adversas y aumentar la tolerancia al malestar. Trabajar con el alumnado la meditación.
	Habilidades socioemocionales	Promover en el alumnado relaciones sociales basadas en el respeto, aprender a gestionar la ira, resolución pacífica de conflictos, mejorar las habilidades de comunicación.

1º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>TERCER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Nos motivamos en nuestro estudio.	Buscar motivos para estudiar.

	Técnicas de comprensión activa.	Mostrar una estrategia para facilitar la comprensión.
	Mejoramos nuestras condiciones de estudio.	Comprometerse en su mejora.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller 5. Anatomía y fisiología.	• Conocer el vocabulario referido a los órganos sexuales masculinos y femeninos, diferenciando entre el vocabulario popular y el técnico. Conocer lo que son la menstruación y las eyaculaciones. Conocer la reproducción humana y relacionarla con la madurez personal.
PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades para la vida	Trabajar con el alumnado la responsabilidad grupal, fomentar actitudes de respeto hacia las mujeres y el desarrollo de conductas responsables. Fomentar que el alumnado reflexione sobre los propios valores y la aceptación de la propia persona. Aumentar su capacidad de autorregulacion, autoafirmación, tolerancia

		y autoestima. Trabajar la asertividad, la dialéctica, la autoestima y el autorrespeto personal.
VALORACIÓN DE LA TUTORÍA	Debate de valoración sobre las actividades realizadas.	Valorar la utilidad de la tutoría y motivar a participar en ella para años posteriores.

2º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>PRIMER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACOGIDA AL INICIO DE CURSO	Actividades de acogida al inicio del curso.	Dar una acogida cálida al alumnado. Informar del horario, características de la ESO, disciplina en el centro... Realizar una actividad de contacto y convivencia entre los alumnos
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO	Debates para la reflexión y toma de compromisos dirigidos a la resolución de los conflictos del grupo. (*Esta actividad sólo se realiza cuando se ven problemas en el clima de aula, y vale para cualquier momento del curso escolar)*	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre sus conflictos grupales. Propiciar la toma de compromiso de colaboración.

CONOCIMIENTO DE LOS ALUMNOS	Cuestionario Inicial.	Recoger los datos iniciales de interés del alumnado.
ELECCIÓN DE DELEGADOS	Clarificar las funciones de un buen delegado.	Motivar para una elección responsable.
	Acto de elección del delegado.	Elegir el delegado y cumplimentar el acta.
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Posterior a la evaluación inicial.	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su funcionamiento y rendimiento como grupo. Propiciar la toma de compromisos de colaboración en la mejora del rendimiento y la disciplina.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller 1: Anatomía. Dibujo chicas-chicos.	Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.• Describir las diferencias anatómicas entre hombre y mujer.• Conocer el vocabulario referido a los órganos sexuales masculinos y femeninos, diferenciando entre el vocabulario popular y el técnico.• Conocer lo que son la menstruación y las eyaculaciones.• Conocer los cambios a lo largo de

		la vida, y específicamente los de la pubertad.
	Taller 2: Juego de cuadrados.	Facilitar el respeto y comprensión entre los alumnos. Fomentar el trabajo en equipo. Despertar actitudes positivas de colaboración hacia el trabajo en grupo. Establecer relaciones equilibradas, respetuosas y solidarias con las demás personas en diferentes situaciones.
	El subrayado.	Presentarles un modelo y practicarlo.
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Herramientas digitales	Conocer y utilizar adecuadamente recursos y herramientas digitales que faciliten la organización, planificación y desarrollo del estudio. Fomentar un uso responsable y equilibrado de los dispositivos digitales durante el estudio. Desarrollar estrategias para seleccionar y contrastar información

		obtenida a través de Internet.
	Los resúmenes.	Presentarles un modelo y practicarlo.
ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES	Sesión previa a la evaluación (vale para la 1ª y 2ª evaluación)	Motivarles al estudio, recoger sus propuestas para la sesión de evaluación.
PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades emocionales básicas	Desarrollo en el alumnado de la capacidad de reconocer sus emociones en sí mismos y en los demás, reflexionar sobre la felicidad y el desarrollo de capacidad de manejar emociones, sensibilizarlo sobre la necesidad de autoconocimiento emocional y lograr que aprenda la relación entre lo que piensan, sienten y hacen
	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e inmodificables, que aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que

		le generan sufrimiento, a encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales adversas y aumentar la tolerancia al malestar. Trabajar con el alumnado la meditación.

2º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>SEGUNDO TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES	Posterior a la primera sesión de evaluación.	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su rendimiento. Propiciar la toma de un compromiso de mejora del rendimiento y la disciplina.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller 3: Vídeo. Esas cosas de la pubertad.	Conocer los cambios a lo largo de la vida, y específicamente los de la pubertad. Conocer el vocabulario referido a los órganos sexuales masculinos y femeninos, diferenciando entre el vocabulario popular y el técnico.

		Conocer lo que son la menstruación y las eyaculaciones. Conocer los cambios a lo largo de la vida, y específicamente los de la pubertad. Conocer la reproducción humana y relacionarla con la madurez personal. Favorecer la adquisición de hábitos higiénicos.
	Taller 4: Diferencias chicos-chicas. Preguntas y debate.	Reflexionar sobre la autopercepción y la propia imagen. Ayudar a valorar las propias habilidades y cualidades. Ayudar a ver las cualidades y aspectos positivos de los demás y de uno mismo.
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Un buen método de estudio	Mostrar un método de estudio eficaz.
	Planificamos nuestro estudio.	Comprometerse con la planificación sistemática.
MEJORA DE LA CONVIVENCIA	Cuando..., me siento...	Facilitar la mejora de las relaciones de grupo.
	Estudio de casos de disciplina.	Reflexionar sobre algunos conflictos personales.

MEJORA DE LA CONVIVENCIA	Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno, de Subdelegación del Gobierno	La temática varía en función del curso académico y la propuesta realizada al inicio del curso: – Drogas y alcohol – Riesgos de internet Racismo, xenofobia, intolerancia y delitos de odio – Acoso escolar – Prevención de violencia de género
CONVIVENCIA	Prevención del **acoso escolar**: Fundación ANAR	- Violencia entre iguales (bullying). - Ciberbullying. - Prevención en el aula: actividades para mejorar la autoestima, empatía, autocontrol, asertividad y resolución de conflictos. - Charlas online
PLAN DE SALUD MENTAL	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e inmodificables, que aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que le generan sufrimiento, a

		encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales adversas y aumentar la tolerancia al malestar. Trabajar con el alumnado la meditación.
	Habilidades socioemocionales	Promover en el alumnado relaciones sociales basadas en el respeto, aprender a gestionar la ira, resolución pacífica de conflictos, mejorar las habilidades de comunicación.

2º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>TERCER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)

	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Proceso activo de aprendizaje.	Comprometerse con un estudio activo.
	¿Cómo preparar exámenes?	Comprometerse en su preparación sistemática.
	Comparación estudiante - atleta.	Comprometerse en la mejora del sistema de estudio.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller 5: Test de personalidad.	Fomentar la aceptación personal. Reflexionar sobre nuestra dependencia de la opinión

		que las demás personas tienen de nosotros. Relativizar el concepto de belleza física. Desmontar falsas creencias acerca de la trascendencia del aspecto físico. Reflexionar sobre la importancia que se da a la imagen en las series, películas y revistas juveniles y de adultos. Reflexionar sobre la auto percepción y la propia imagen. Ayudar a valorar las propias habilidades y cualidades. Ayudar a ver las cualidades y aspectos positivos de los demás y de uno mismo.
PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades para la vida	Trabajar con el alumnado la responsabilidad grupal, fomentar actitudes de respeto hacia las mujeres y el desarrollo de conductas responsables. Fomentar que el

		alumnado reflexione sobre los propios valores y la aceptación de la propia persona. Aumentar su capacidad de autorregulacion, autoafirmación, tolerancia y autoestima. Trabajar la asertividad, la dialéctica, la autoestima y el autorrespeto personal.
VALORACIÓN DE LA TUTORÍA	Debate de valoración sobre las actividades realizadas.	Valorar la utilidad de la tutoría y motivar a participar en ella para años posteriores.

3º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>PRIMER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACOGIDA AL INICIO DE CURSO	Actividades de acogida al inicio del curso.	Dar una acogida cálida al alumnado. Informar del horario, características de la ESO, disciplina en el centro... Realizar una actividad de contacto y convivencia entre los alumnos
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO	Debates para la reflexión y toma de compromisos	Facilitar al alumno la reflexión y toma de

	dirigidos a la resolución de los conflictos del grupo. (*Esta actividad sólo se realiza cuando se ven problemas en el clima de aula, y vale para cualquier momento del curso escolar)*	conciencia sobre sus conflictos grupales. Propiciar la toma de compromiso de colaboración.
CONOCIMIENTO DE LOS ALUMNOS	Cuestionario Inicial.	Recoger los datos iniciales relevantes del alumnado.
MEJORA DE LA CONVIVENCIA	Prevención del **acoso escolar**: Guía y actividades de la Fundación ANAR	Violencia entre iguales (bullying). Ciberbullying. Prevención en el aula: actividades para mejorar la autoestima, empatía, autocontrol, asertividad y resolución de conflictos.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller I: Definición de Sexualidad	Promover la búsqueda de información adecuada y veraz en las personas e instituciones sobre todos los temas de importancia. Ayudar a tener una actitud crítica y contrastar la información recibida, sobre todo por medios generales como televisión e internet.

	Taller II: Los mitos acerca de la sexualidad. • Taller III: Mitos II.	Desarrollar actitudes críticas que posibiliten el conocimiento positivo de la sexualidad. Eliminar mitos relacionados con anatomía, fisiología, anticoncepción y enfermedades de transmisión sexual. Identificar las falsas creencias sobre la sexualidad.
ELECCIÓN DE DELEGADOS	Valoración de tipos de delegados.	Motivar para una elección responsable.
	Acto de elección del delegado.	Elegir delegado y cumplimentar el acta.
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Posterior a la evaluación inicial.	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su funcionamiento y rendimiento como grupo. Propiciar la toma de compromiso de colaboración en la mejora del rendimiento y la disciplina.
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Repaso del subrayado y resumen.	El uso de las anotaciones y el estudio eficaz.
	Repaso del subrayado y resumen (continuación).	Conseguir un compromiso de estudio activo.

	Herramientas digitales	Conocer y utilizar adecuadamente recursos y herramientas digitales que faciliten la organización, planificación y desarrollo del estudio. Fomentar un uso responsable y equilibrado de los dispositivos digitales durante el estudio. Desarrollar estrategias para seleccionar y contrastar información obtenida a través de Internet.
	Los esquemas	Mostrar cómo se hacen y comprometerles en ellos.
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Sesión previa a la evaluación (vale para la 1ª y 2ª evaluación).	Motivarles al estudio, recoger sus propuestas para la sesión de evaluación.
PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO	Talleres (2 talleres de dos sesiones lectivas cada uno) impartidos por ADAVAS	Aportar información y herramientas que sirvan para prevenir la violencia de género en la adolescencia y juventud.
PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades emocionales básicas	Desarrollo en el alumnado de la capacidad de reconocer sus emociones

		en sí mismos y en los demás, reflexionar sobre la felicidad y el desarrollo de capacidad de manejar emociones, sensibilizarlo sobre la necesidad de autoconocimiento emocional y lograr que aprenda la relación entre lo que piensan, sienten y hacen
	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e inmodificables, que aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que le generan sufrimiento, a encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales adversas y aumentar la tolerancia al malestar. Trabajar con el alumnado la meditación.

3º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>SEGUNDO TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Posterior a la primera sesión de evaluación.	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su rendimiento. Propiciar la toma de un compromiso de mejora.
MEJORA DEL AUTOCONCEPTO	Cuestionarios para la reflexión personal 1	Aportar oportunidades de reflexión personal sobre algunos valores y modelos de conducta personales.
	Cuestionarios para la reflexión personal 2	
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller IV: Don Condón.	Fomentar el conocimiento de los riesgos en las relaciones sexuales no protegidas contra embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.
	Taller V: Un mundo interactivo: los contagios.	Analizar cómo las conductas sociales pueden repercutir en la salud sexual.
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Descubrimos cómo rendir más en nuestros estudios.	Realizar un autoanálisis y compromiso de mejora.
	¿Cómo sacarle provecho al estudio?	Mostrarles cómo rendir más con menos esfuerzo.

MEJORA DE LA CONVIVENCIA	Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno, de Subdelegación del Gobierno	La temática varía en función del curso académico y la propuesta realizada al inicio del curso: – Drogas y alcohol – Riesgos de internet Racismo, xenofobia, intolerancia y delitos de odio – Acoso escolar – Prevención de la violencia de género
DEBATES	¿Cómo te ves a ti mismo como estudiante?	Analizar las características de algunos estudiantes.
PLAN DE SALUD MENTAL	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e inmodificables, que aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que le generan sufrimiento, a encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales adversas y aumentar la tolerancia al malestar.

		Trabajar con el alumnado la meditación.
	Habilidades socioemocionales	Promover en el alumnado relaciones sociales basadas en el respeto, aprender a gestionar la ira, resolución pacífica de conflictos, mejorar las habilidades de comunicación.

3º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>TERCER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller VI: Una historia de amor.	Reflexionar sobre qué modelo de relaciones afectivas y sexuales queremos detectar las situaciones con riesgo de violencia física, psíquica y sexual.
	Taller VII: Afectividad Enamoramiento.	Reflexionar sobre qué modelo de relaciones afectivas y sexuales queremos. Detectar las situaciones con riesgo de violencia física, psíquica y sexual. Aceptar la sexualidad como una

		dimensión fundamental de la persona que mediatiza nuestro ser. Definir las diferentes manifestaciones de la sexualidad: Comunicación, placer, afecto...Ayudar a comprender la importancia del respeto y la escucha.
ASESORIA VOCACIONAL	Información sobre las posibilidades académicas al término del curso.	Reflexión sobre la continuación de estudios para la elección de optativas.
DEBATES	¿Cómo os lo montáis con los amigos?	Debatir sobre el tema.
PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades para la vida	Trabajar con el alumnado la responsabilidad grupal, fomentar actitudes de respeto hacia las mujeres y el desarrollo de conductas responsables. Fomentar que el alumnado reflexione sobre los propios valores y la aceptación de la propia persona. Aumentar su capacidad de autorregulacion, autoafirmación, tolerancia

		y autoestima. Trabajar la asertividad, la dialéctica, la autoestima y el autorrespeto personal.
VALORACIÓN DE LA TUTORÍA	Debate de valoración sobre las actividades realizadas.	Valorar la utilidad de la tutoría y motivar a participar en ella para años posteriores.

4º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>PRIMER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACOGIDA AL INICIO DE CURSO	Actividades de acogida al inicio del curso.	Dar una acogida cálida al alumnado. Informar del horario, características de la ESO, disciplina en el centro... Realizar una actividad de contacto y convivencia entre los alumnos
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO	Debates para la reflexión y toma de compromisos dirigidos a la resolución de los conflictos del grupo. (*Esta actividad sólo se realiza cuando se ven problemas en el clima de aula, y vale para cualquier momento del curso escolar)*	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre sus conflictos grupales. Propiciar la toma de compromiso de colaboración.

CONOCIMIENTO DE LOS ALUMNOS	Cuestionario Inicial.	Recoger los datos iniciales de interés del alumnado.
ELECCIÓN DE DELEGADOS	Debate sobre tipos de delegados.	Motivar para una elección responsable.
	Acto de elección del delegado.	Elegir el delegado y cumplimentar el acta.
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Posterior a la evaluación inicial.	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su funcionamiento y rendimiento como grupo. Propiciar la toma de compromiso de colaboración en la mejora del rendimiento y la disciplina.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller I. Vídeo sobre prevención de embarazos no deseados	Fomentar el conocimiento de los riesgos en las relaciones sexuales no protegidas contra embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Promover la búsqueda de información adecuada y veraz en las personas e instituciones sobre todos los temas de importancia. Ayudar a tener una actitud crítica y contrastar la

		información recibida, sobre todo por medios generales como televisión e internet. Conocer los métodos anticonceptivos más aconsejables para los jóvenes, sus ventajas e inconvenientes. Aprender a conocer el uso adecuado del preservativo. Reconocer que la anticoncepción es responsabilidad de los dos miembros de la pareja. Reconocer que la actividad sexual en algunas ocasiones puede entrañar riesgos. Conocer las Infecciones de Transmisión Genital, y saber cómo evitarlas. Aprender a mantener relaciones interpersonales confiadas.
TÉCNICAS DE ESTUDIO	Concentración y memoria	Facilitar estrategias para recodar y mejorar la concentración.

ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Sesión previa a la evaluación (vale para la 1ª y 2ª evaluación).	Motivarles al estudio, recoger sus propuestas para la sesión de evaluación.
PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades emocionales básicas	Desarrollo en el alumnado de la capacidad de reconocer sus emociones en sí mismos y en los demás, reflexionar sobre la felicidad y el desarrollo de capacidad de manejar emociones, sensibilizarlo sobre la necesidad de autoconocimiento emocional y lograr que aprenda la relación entre lo que piensan, sienten y hacen
	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e inmodificables, que aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que le generan sufrimiento, a encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales

		adversas y aumentar la tolerancia al malestar. Trabajar con el alumnado la meditación.

4º ESO: SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>SEGUNDO TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
ACTIVIDADES EN TORNO A LAS EVALUACIONES	Sesión posterior a la evaluación.	Propiciar un compromiso de mejora de su trabajo.
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller II: Asertividad: aprender a decir “no”	Saber expresar sentimientos, deseos y demandas a los demás, así como saber entender las de los otros asertivamente. Enseñar a saber decir no a las presiones de los demás. Ayudar a comprender la importancia del respeto y la escucha. Ayudar a ponerse en el lugar del otro: La empatía. Potenciar la autoestima. Fomentar la aceptación personal. Potenciar una actitud de respeto por uno mismo.

		Facilitar el respeto y comprensión entre los alumnos
ORIENTACIÓN ACADÉMICA	Actividades de autoconocimiento: "Cuadernillo de actividades de orientación académica" (aproximadamente 5 sesiones de tutoría)	Autovaloración de todas las variables que son relevantes para tomar una adecuada decisión vocacional.
MEJORA DE LA CONVIVENCIA	Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno, de Subdelegación del Gobierno	La temática varía en función del curso académico y la propuesta realizada al inicio del curso: – Drogas y alcohol – Riesgos de internet Racismo, xenofobia, intolerancia y delitos de odio – Acoso escolar – Prevención de la violencia de género
IGUALDAD	Talleres FADEMUR	Talleres en el aula con la duración de una hora para sensibilizar sobre temas de igualdad.
PLAN DE SALUD MENTAL	Tolerancia al malestar	Mejorar en el alumnado la aceptación de las situaciones inevitables e inmodificables, que

		aprendan a identificar el miedo y a manejar esa emoción. Lograr que el alumnado aprenda a regular las emociones que le generan sufrimiento, a encontrar soluciones ante situaciones que generan situaciones emocionales adversas y aumentar la tolerancia al malestar. Trabajar con el alumnado la meditación.
	Habilidades socioemocionales	Promover en el alumnado relaciones sociales basadas en el respeto, aprender a gestionar la ira, resolución pacífica de conflictos, mejorar las habilidades de comunicación.

4º ESO : SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>TERCER TRIMESTRE</u>. (La secuenciación y temporalización de algunas actividades deberá adaptarse a las características del grupo concreto)		
	ACTIVIDAD	**OBJETIVOS**
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	Taller III: Actitudes ante la homosexualidad.	Diferenciar sexo y género. Aceptar positivamente la identidad sexual.

		Fomentar la empatía hacia personas de distinta orientación sexual. Desterrar mitos y falsas creencias sobre la homosexualidad
ORIENTACIÓN ACADÉMICA	Información sobre opciones al término de 4º de ESO	Sesiones informativas impartidas por la orientadora para dar a conocer todas las opciones formativas que puede elegir hasta la formación superior. Facilitar el acceso a fuentes y recursos digitales fiables para la búsqueda de información sobre itinerarios académicos y profesionales. Desarrollar estrategias para buscar, seleccionar y contrastar información académica y profesional disponible en Internet. Promover un uso responsable y crítico de las herramientas digitales en la toma de decisiones académicas y profesionales.

PLAN DE SALUD MENTAL	Habilidades para la vida	Trabajar con el alumnado la responsabilidad grupal, fomentar actitudes de respeto hacia las mujeres y el desarrollo de conductas responsables. Fomentar que el alumnado reflexione sobre los propios valores y la aceptación de la propia persona. Aumentar su capacidad de autorregulacion, autoafirmación, tolerancia y autoestima. Trabajar la asertividad, la dialéctica, la autoestima y el autorrespeto personal.
VALORACIÓN DE LA TUTORÍA	Debate de valoración sobre las actividades realizadas.	Valorar la utilidad de la tutoría y motivar a participar en ella para años posteriores.

c) INDICADORES DE SEGUIMIENTO

El seguimiento del Plan de acción tutorial se realiza semanalmente en las reuniones mantenidas con los tutores de cada grupo de la ESO.

Para su seguimiento se tiene en cuenta: el grado de implicación de los tutores, grado de implicación de los alumnos y las familias, adecuación de las actividades propuestas a los grupos y sus características, satisfacción de las actividades realizadas por los agentes implicados, además se tienen en cuenta las propuestas de mejora aportadas en las reuniones de coordinación.

También la utilización y adecuación de los recursos y herramientas digitales empleados en las actuaciones de tutoría, así como su contribución al desarrollo de un uso responsable y seguro de las tecnologías por parte del alumnado.

d) EVALUACIÓN

Lo programado en este Plan de Acción Tutorial y su puesta en práctica será valorado por la Comisión de Coordinación Pedagógica, y el Equipo directivo verterá sobre la memoria final su valoración de estos aspectos.

En la memoria final del Departamento de Orientación se realiza su valoración final.