

**PROGRAMACIÓN  
DE LA  
TUTORÍA  
ESPECÍFICA**

**CURSO 24/25**

## PLANIFICACIÓN DE LA TUTORÍA ESPECÍFICA

### PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

#### 1. OBJETIVOS

- Despertar el interés y la motivación del alumnado por sus estudios, haciéndoles reflexionar sobre los motivos que les impulsan a estudiar
- Tomar conciencia de la importancia de un ambiente adecuado para el estudio
- Tomar conciencia también de la necesidad de planificarse el tiempo de estudio
- Utilizar un método adecuado de estudio, que favorezca la elaboración de la información y no el trabajo memorístico

#### 2. CONTENIDOS/ACTIVIDADES

- ¿Qué tal estudiante eres? Cuestionario inicial o motivación hacia el estudio
- Ambiente de estudio
- La lectura
- Planificación del estudio
- Cómo abordar el estudio
- Subrayado, esquemas, preparación de exámenes

#### 3. METODOLOGÍA

Los métodos a utilizar van desde la exposición dirigida, análisis de casos, utilización de recursos de web en torno a este tema. En la plataforma Moodle hay recursos para utilizar en el aula.

Este programa se llevará a cabo en el segundo trimestre.

### PROGRAMA PARA LA MEJORA DE MEJORA DE LA INTELIGENCIA “Proyecto de Inteligencia Harvard”

El objetivo fundamental es el desarrollar procedimientos para incrementar las habilidades de pensamiento

Los programas elaborados para enseñar a pensar tratan de desarrollar estos cuatro aspectos fundamentales del pensamiento.

a) La solución de problemas, mediante la presentación de situaciones-problema a los alumnos, aplicando un modelo para su solución con varias fases: comprensión del problema, ideación de un plan, ejecución de ese plan y verificación de los resultados.

b) La creatividad, mediante estrategias que favorecen el pensamiento creativo. Figuran entre las más conocidas el torbellino de ideas, transformaciones imaginativas, el descubrimiento de relaciones virtuales,, análisis de supuestos, etc.

c) El razonamiento deductivo e inductivo, mediante el desarrollo de la capacidad de razonar de acuerdo con los principios de inferencia, tanto deductiva como inductiva.

d) La metacognición, es decir, el conocimiento acerca del propio conocimiento, que , a su vez, se haya vinculado a estrategias de control del pensamiento y cuya importancia ha resaltado la investigación más reciente. Las estrategias metacognitivas o, mejor, las de control cognitivo hacen posibles la planificación y la regulación del empleo eficaz de los conocimientos, estrategias, y en general, recursos cognitivos de que dispone el sujeto. Hay numerosos programas de intervención diseñados para aprender a pensar.

#### 1. FUNDAMENTOS DEL RAZONAMIENTO

- Observación y clasificación
- Ordenamiento
- Clasificación jerárquica
- Analogías: descubrir relaciones
- Razonamiento espacial

#### 2. COMPRENSIÓN DEL LENGUAJE

- Relaciones entre palabras
- La estructura del lenguaje
- Leer para entender

#### 3. PENSAMIENTO CREATIVO

#### 4. METACOGNICIÓN

### 3. METODOLOGÍA

Las actividades se realizarán a través de una metodología activa y participativa, se le planteará al alumnado del grupo un reto mediante una situación problemática, que resulta difícil de resolver de manera inmediata. La orientadora no aporta soluciones, sino que sugiere, opina, orienta las respuestas de los alumnos y alumnas, sirve de guía.

### 4. EVALUACIÓN

En la mayoría de las actividades se realizará la evaluación de cada una de ellas, abriendo un tiempo de reflexión con el alumnado al final de cada sesión.

### 5. TEMPORALIZACIÓN

Este programa tiene cabida en cualquier trimestre, las distintas sesiones no se aplicarán consecutivamente, sino que gran parte de éstas se desarrollarán a lo largo de todo el curso.

## **PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Se utilizarán distintos recursos, pero como guía usaremos el material del programa antiprograma de educación emocional y el de inteligencia emocional de Guipúzcoa.

### **OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)**

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social

### **CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones

### **BLOQUES TEMÁTICOS**

El marco de la competencia emocional se divide en dos partes:

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
  - Conciencia emocional
  - Regulación emocional
  - Autonomía emocional
- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
  - Habilidades socioemocionales
  - Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada

uno de ellos se presenta de forma separada, deberíamos contemplarlos de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.

**Primera competencia:**

Conciencia emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:

- Lo que sentimos.
- Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.
- Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

**Segunda competencia:**

Regulación emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...
- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- Regulación de sentimientos e impulsos.

**Tercera competencia:**

Autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

**Cuarta competencia:**

Habilidades socioemocionales. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

El desarrollo de esta competencia implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

**Quinta competencia:**

Habilidades para la vida y el bienestar personal. El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

En conclusión, las competencias emocionales se desarrollan aprendiendo a manejar una serie de habilidades prácticas y específicas, y éstas pueden ser una pieza clave del puzzle que forman la eficacia profesional y el bienestar personal.

### PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

### EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Los programas de educación deben ser evaluados. Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

- El diario, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar la foto correspondiente al producto realizado.
- El cuestionario es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la actividad: grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.
- Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
- Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
- Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
- Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.
- Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.
- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

Habilidades sociales			Habilidades de vida y bienestar		
	OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Desarrollo de la cortesía	Identificar la cortesía	Decálogo Por favor	Éxito	Darse cuenta de la necesidad del trabajo para lograr el éxito	Quien no busca el éxito no busca nada
Empatía	Analizar el comportamiento de todos y todas las personas del grupo	En el lugar de la otra persona? Radar	Objetivos	Clarificar nuestros objetivos	Construyendo el camino La historia de Julen
Aprender a escuchar	Aprender a escuchar con atención	Soy mal oyente Cuando nos escuchan hablamos a gusto	Plan de acción	Reflexionar sobre cómo lograr nuestros objetivos	Plantilla para lograr objetivos
Asertividad	Aprender a mostrar nuestros sentimientos de forma correcta	Ni como el ratón ni como el monstruo	Bienestar subjetivo	Analizar las creencias sobre el bienestar	Buscando la felicidad
Resolución de conflictos	Aprender a aceptar la ayuda del resto	Trabajo de mediación			

Conciencia emocional			Regulación emocional			Autonomía emocional		
	OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Empiezo a ser consciente de mis emociones	Ser capaz de darnos cuenta de qué emociones sentimos	Listado de emociones Medio	Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento	Darse cuenta de lo que ocurre cuando sentimos una emoción	Sentir, pensar y actuar Qué me hace sentir	Capacidad de valernos a nosotros/as mismos/as	Darse cuenta de que ante una decisión tenemos por lo menos dos opciones	Yo decidí El espejo mágico Pensamientos que nos hacen daño
Conocer y nombrar mis emociones	Darse cuenta de los cambios fisiológicos que produce una emoción y sus consecuencias	Emociones y música (Ayuda, ayuda)	Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada	Aprender a identificar la expresión de la emoción	Expresión emocional La última alteración	Automotivación	Darse cuenta de las propias fusiones y deseos	Hola, ¿quién soy?
Estoy conociendo las emociones de las demás personas	Identificar y expresar diferentes emociones	Emocionery Expresión de emociones	Aprender a regular las emociones	Darse cuenta de las alteraciones que crean las emociones en nuestro cuerpo	El poder de la mente Regulando emociones Remedio para el enfado	Responsabilidades	Ser conscientes de que debemos asumir algunas responsabilidades	Está en nuestra mano
Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata	Ser conscientes de las meteduras de pata que hacemos queriendo	La historia de Dorika Identificar las meteduras de pata	Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas	Ser conscientes de nuestro comportamiento en determinadas situaciones	La historia interminable El tacto del/a mago/a	Capacidad para criticar las normas sociales	Darse cuenta de que todo tiene solución	¡Y qué! Saber decir no
Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido	Ser conscientes de los juicios que hacemos	Críticas y prejuicios Roles o deberes que hay en la vida	Ser capaces de crear emociones positivas	Darse cuenta de que podemos encontrar la felicidad en pequeñas cosas diarias	Soy feliz Soy capaz	Ser capaz de pedir ayuda	Fomentar la comunicación grupal	Afirmaciones Turbante

## 1. CONCIENCIA EMOCIONAL

### 1.1. Empiezo a ser consciente de mis emociones

- 1.1.1.- Listado de emociones
- 1.1.2.- Miedo

### 1.2. Conocer y nombrar mis emociones

- 1.2.1.- Emociones y música
- 1.2.2.- ¡Ayuda, ayuda!

### 1.3. Estoy conociendo las emociones del resto de las personas

- 1.3.1.- Emocionary
- 1.3.2.- Expresión de emociones

### 1.4. Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

- 1.4.1.- La historia de Gorka
- 1.4.2.- Identificar las meteduras de pata/errores

### 1.5. Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

- 1.5.1.- Críticas y prejuicios
- 1.5.2.- Roles o deberes que hay en la vida

## 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

### 2.1. Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

- 2.1.1.- Sentir, pensar y actuar
- 2.1.2.- Qué me hace sentir

### 2.2. Soy capaz de expresar mis emociones de manera adecuada

- 2.2.1.- Expresión emocional, expresar las emociones de manera adecuada
- 2.2.2.- La última alteración

### 2.3. Aprender a regular las emociones

- 2.3.1.- El poder de la mente
- 2.3.2.- Regulando emociones
- 2.3.3.- Remedio para el enfado

### 2.4. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

- 2.4.1.- La historia interminable
- 2.4.2.- El tacto del/a mago/a

### 2.5. Ser capaces de crear emociones positivas

- 2.5.1.- Soy feliz
- 2.5.2.- Soy capaz

## 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

### 3.1. Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

- 3.1.1.- El espejo mágico
- 3.1.2.- Pensamientos que nos hacen daño

### 3.2. Automotivación

3.2.1.- Hola, ¿quién soy?

3.2.2.- Yo decido

### 3.3. Responsabilidades

3.3.1.- Está en nuestra mano

### 3.4. Capacidad para criticar las normas sociales

3.4.1.- ¿Y qué?

3.4.2.- Saber decir no

### 3.5. Ser capaz de pedir ayuda

3.5.1.- Afirmaciones

3.5.2.- Turbantes

## 4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 4.1. Desarrollo de la cortesía

4.1.1.- Decálogo

4.1.2.- Por favor

### 4.2. Empatía

4.2.1.- ¿En el lugar de la otra persona?

4.2.2.- Radar

### 4.3. Aprender a escuchar

4.3.1.- Soy mal oyente

4.3.2.- Cuando nos escuchan hablamos a gusto

### 4.4. Asertividad

4.4.1.- Ni como el ratón, ni como el monstruo

### 4.5. Resolución de conflictos

4.5.1.- Trabajo de mediación

## 5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### 5.1. Éxito

5.1.1.- Quien no busca el éxito no busca nada

5.1.2.- ¿Sabes qué es el éxito?

### 5.2. Objetivos

5.2.1.- Construyendo el camino

5.2.2.- La historia de Julen

### 5.3. Plan de acción

5.3.1.- Plantilla para lograr objetivos

### 5.4. Bienestar subjetivo

5.4.1.- Buscando la felicidad