



**PLAN DE ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL**  
**CURSO 2024-25**

## ÍNDICE

<b>1. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>4</b>
1.1. Finalidad	4
<b>2. OBJETIVOS</b>	<b>6</b>
2.1. Etapas de Infantil y Primaria	6
2.1.1. Competencias, objetivos y medios en Infantil y Primaria	
2.2. Etapa de Secundaria	10
2.2.1. Competencias, objetivos y medios en Secundaria	
2.3. Bachillerato	15
2.3.1. Objetivos	
2.3.2. Medios	
<b>3. EJES BÁSICOS DE LA ACCIÓN TUTORIAL</b>	<b>17</b>
3.1. Educación emocional	17
3.2. Hábitos de vida saludable	18
3.3. Hábitos para la mejora de la convivencia	18
3.4. Hábitos de aprendizaje	19
3.5. Habilidades para la toma de decisiones	19
3.6. Igualdad	20
3.7. Acción evangelizadora	20
<b>4. EVALUACIÓN DEL POAT</b>	<b>21</b>
<b>5. CALENDARIO DE TUTORÍAS</b>	<b>22</b>
5.1. Otras actividades formativas	27
<b>6. PLAN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>28</b>
6.1. Justificación	28
6.1.1. ¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional?	
6.2. Objetivos	30
6.3. Finalidad	30
6.4. Concreción de las competencias emocionales	30
6.4.1. Conciencia emocional	
6.4.2. Regulación emocional	
6.4.3. Autonomía emocional	
6.4.4. Habilidades socioemocionales	

6.4.5. Habilidades de vida y bienestar	
6.5. Relación con los distintos ámbitos educativos	32
6.6. Metodología	33
6.7. Concreciones metodológicas por etapas	35
6.7.1. Etapa de Infantil	
6.7.2. Etapa de Educación Primaria	
6.7.3. Etapa de Educación Secundaria Obligatoria	
6.7.4. Etapa de Bachillerato	
<b>7. ORIENTACIÓN ACADÉMICA-PROFESIONAL</b>	<b>37</b>
<b>8. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>39</b>
7.1. Agentes y momentos de la evaluación	40

## 1. JUSTIFICACIÓN

La acción educativa no puede ser entendida como una mera transmisión de conocimientos, sino que debe colaborar a la formación integral de la persona según los planteamientos básicos de nuestro Centro, formulados en el Ideario. Ello supone, además, tratar de personalizar los procesos de enseñanza-aprendizaje, haciéndolos aplicables a las características específicas del alumnado y de éstos con su tutor/a.

La elaboración y desarrollo del plan de orientación y acción tutorial es fundamental para la mejora de la calidad educativa de nuestro centro. Este documento sirve como referente para una labor orientadora y tutorial coordinada. Es muy importante la participación de toda la comunidad educativa para que existan puntos de encuentro y estrecha colaboración por una mejora continua de la educación de nuestro alumnado desde el segundo ciclo de Infantil hasta 2º de Bachillerato. Este plan se adecuará cada año a las necesidades del centro y a las características y necesidades de nuestro alumnado.

El departamento de orientación colabora estrechamente con el equipo directivo en la elaboración del POAT para su inclusión en el proyecto educativo y contribuye al desarrollo y a la aplicación de este entre la comunidad educativa.

### 1.1. Finalidad

La orientación y la acción tutorial tienen las siguientes finalidades:

- Favorecer la adaptación del alumnado al contexto escolar y su inclusión en el grupo clase, atendiendo especialmente a sus dos necesidades humanas básicas de identidad (autoestima) y pertenencia (ser aceptado y apreciado así como apreciar a los demás).
- Realizar un seguimiento personalizado del proceso de aprendizaje del alumnado, haciendo especial hincapié en la prevención y, en su caso, detección temprana de las dificultades en el aprendizaje, y promoviendo las medidas correctoras oportunas tan pronto como dichas dificultades aparezcan.
- Potenciar el desarrollo de hábitos básicos de autonomía, así como la adquisición de aprendizajes instrumentales básicos, estrategias de aprendizaje y técnicas de trabajo intelectual.
- Contribuir a la equidad en la educación, potenciando la compensación de desigualdades y la inclusión social, no con criterio de equidad, sino con el de satisfacer las necesidades reales de cada alumno/a.

- Impulsar medidas organizativas y curriculares que posibiliten la atención a la diversidad del conjunto del alumnado del centro, así como la inclusión educativa y la integración escolar del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.
- Iniciar la adquisición de habilidades y conocimientos que favorezcan la posterior toma de decisiones. Para ello la Asamblea de clase es la herramienta ideal y debe hacerse, como mínimo, una vez al mes o cuantas sea necesario.
- Establecer vínculos de colaboración y cooperación entre el centro, las familias del alumnado y el entorno.
- Facilitar la socialización, la adaptación escolar y la transición entre etapas educativas del conjunto del alumnado.
- Promover la Cultura de Paz y la mejora de la convivencia en el marco de la Cultura de la No violencia que entiende el conflicto como el choque de necesidades, asumiéndolo como positivo, inherente a los seres humanos y como una oportunidad de educarnos.

La acción tutorial se basa en el conjunto de acciones educativas que contribuyen a desarrollar y potenciar capacidades básicas del alumnado para conseguir su madurez y autonomía y dar respuesta a diversos aspectos de su educación integral. Forma parte de la acción educativa y es inseparable del proceso de enseñanza aprendizaje.

Contribuyen al desarrollo de esta área diferentes agentes como el equipo de acción evangelizadora, coordinadores de las diferentes etapas, el equipo docente, el equipo de convivencia, el equipo de ecología integral, el equipo de orientación y el equipo de acción tutorial.

Diferentes equipos (orientación, acción evangelizadora, ecología y convivencia) colaboran en la elaboración y comunicación de distintas tutorías grupales con el alumnado a lo largo del curso y se visibilizan en el calendario conjunto del plan.

Las orientadoras, por su parte, tienen entre sus funciones la de colaborar en el desarrollo del Plan de Orientación y Acción Tutorial, asesorando al profesorado que tenga asignadas las tutorías, facilitándoles los recursos didácticos o educativos necesarios e interviniendo directamente con el alumnado, ya sea en grupos o de forma individual, todo ello de acuerdo con lo que se recoja en dicho plan de actuación. La acción tutorial es el conjunto de intervenciones que se desarrollan con el alumnado, con las familias y con el equipo docente.

## 2. OBJETIVOS

Teniendo como referencia el objetivo educativo para los tres próximos cursos de todos los colegios de Fundación Educativa Jesuitinas:

“Fomentar en la comunidad educativa el cuidado de la vida para hacerla crecer en todas sus dimensiones:

- **cuidado personal**, que lleve a un crecimiento interior y del sentido de la vida,
- **cuidado de las relaciones** con los demás que promuevan el crecimiento mutuo y
- **apertura al mundo** a través del crecimiento de una ética del cuidado, responsable todo lo creado y su diversidad”

Concretamos los siguientes objetivos en función de las diferentes etapas.

### 2.1. Etapas de Infantil y Primaria

En la etapa de Educación Infantil la Orientación y Acción Tutorial se configura como parte inseparable de la educación que recibe el alumnado y va íntimamente relacionada con el carácter preparatorio, sistemático y lúdico de la misma.

En la etapa de **Educación Infantil y Primaria** los objetivos se concretan en:

#### Aprender a ser persona

- Desarrollo personal, emocional y espiritual por medio del trabajo de habilidades emocionales y competencias sociales y espirituales.
- Interiorizar en el alumnado los siguientes valores:
  - Sencillez y cercanía
  - Autonomía
  - Alegría y enfoque positivo
  - Responsabilidad
  - Colaboración
  - Coherencia y testimonio
  - Respeto y diálogo
  - Amor universal y solidaridad
  - Ecología

#### Aprender a convivir

- Acción tutorial y convivencia escolar
- Educación para la cultura de la paz y no violencia
- Resolución pacífica de conflictos

#### Aprender a aprender

- Prevención de dificultades de aprendizaje y estrategias de aprendizaje.

### 2.1.1. Competencias, objetivos y medios en Infantil y Primaria

Competencias	Objetivos	Medios
<p>Competencia espiritual</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>	<p>Generar el crecimiento en la fe a través de la solidaridad y el encuentro con los demás.</p> <p>Profundizar en la persona de Cándida M<sup>a</sup> de Jesús desde la dimensión humana que sostiene toda su vida de fe y de servicio, para poder tenerla como modelo de referencia en nuestra vida.</p>	<p>Jornadas de acogida y presentación del lema “Contigo soy” y del objetivo de los tres próximos cursos “Fomentar en la comunidad educativa el cuidado de la vida para hacerla crecer en todas sus dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>cuidado personal.</b></li> <li>● <b>cuidado de las relaciones.</b></li> <li>● <b>la apertura al mundo.</b></li> </ul> <p>Participación en Campañas solidarias: Campaña Kilo, Campaña de la solidaridad, FASFI.</p> <p>Participación y celebración de los tiempos litúrgicos fuertes: Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua.</p> <p>Celebración y participación en las fiestas marianas y congregacionales: Inmaculada, 31 de Mayo.</p> <p>Commemoración de la Canonización de Santa Cándida M<sup>a</sup> de Jesús.</p> <p>Oración de la mañana, celebración de las eucaristías en ocasiones especiales, talleres de oración, celebraciones sacramentales, catequesis y preparación para la primera comunión, grupos de crecimiento en la fe (ALCOR)</p>

<p>Competencia digital</p> <p>Comunicación lingüística</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Desarrollo de competencias emocionales (conciencia, autonomía, gestión emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar).</p> <p>Aprender a ser personas autónomas.</p> <p>Desarrollar la creatividad y la responsabilidad.</p> <p>Desarrollar sensibilidad para el consumo responsable y el cuidado del medio ambiente</p>	<p>Actividades y tutorías de educación emocional (rincón del diálogo en el aula, decálogo del bienestar, buzón o cariñograma, emociómetro, competencias emocionales).</p> <p>Técnicas de relajación y meditación.</p> <p>Actividades y tutorías de sensibilización con el medio ambiente: rincón del reciclaje, cuidado del huerto escolar, promoción de medios ecológicos para venir al colegio (Al cole en bici), transformación de espacios, alimentación saludable...</p>
--	---	---

Competencias	Objetivos	Medios
<p>Aprender a aprender</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Competencia digital</p> <p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</p>	<p>Desarrollar hábitos / rutinas de trabajo diario y estudio.</p> <p>Adquirir estrategias que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>Dinámicas de clase en las que se trabaje la importancia de la rutina, organización, planificación y hábitos de trabajo y estudio.</p> <p>Rutinas y hábitos de trabajo en el aula.</p> <p>Rutinas de descanso en el aula.</p> <p>Uso de las Tecnologías como herramienta de ayuda al aprendizaje.</p>

<p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Comunicación lingüística</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p>	<p>Mejorar la convivencia en el aula y la participación de los alumnos/as en la vida del centro.</p> <p>Aprender a convivir con otras personas acogiendo la diversidad.</p> <p>Aprender a resolver conflictos desde el diálogo.</p> <p>Visibilizar y sensibilizar con la igualdad de género.</p> <p>Sensibilizar y concienciar sobre el uso adecuado de las tecnologías y de las redes sociales.</p>	<p>Comunicación del plan de convivencia al alumno a través de diferentes actividades de sensibilización: funcionamiento del aula, gestión del grupo-clase, diversidad, normas de aula.</p> <p>Campaña de sensibilización con las personas con diversidad funcional (tutorías, charlas, acciones en el centro...).</p> <p>Rincones del diálogo, mediación escolar y tutorías de lucha contra el acoso.</p> <p>Preparación y celebración del día de la Paz y la no violencia.</p> <p>Preparación y participación en la celebración del día Internacional contra la violencia de género y día internacional de la mujer.</p> <p>Uso de las redes sociales y el ciberacoso.</p>
---	--	---

## 2.2. Etapa de Secundaria

En la **Etapa Secundaria Obligatoria (ESO)** se concretan en:

Aprender a ser personas (identidad personal):

- Desarrollo personal y emocional por medio del trabajo de las competencias emocionales: conciencia, autonomía, gestión emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar personal.
- Interiorizar valores como sencillez y cercanía, enfoque positivo, alegría, responsabilidad, colaboración, coherencia y testimonio, respeto, diálogo, amor universal y solidaridad.
- Aprender a convivir y a comportarse (autorregulación inter/intrapersonal)
- Aprender a pensar (autonomía en el aprendizaje, aprender a aprender).
- Aprender a tomar decisiones (pensamiento positivo, autoinstrucciones para la vida y orientación académica y profesional).

### 2.2.1. Competencias, objetivos y medios en Secundaria

Competencias	Objetivos	Medios
<p>Competencia digital</p> <p>Comunicación lingüística</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Desarrollar competencias emocionales (conciencia, autonomía, gestión emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar).</p> <p>Desarrollar la creatividad y la responsabilidad.</p> <p>Mejorar la convivencia en el aula y la participación de los alumnos/as en la vida del centro.</p> <p>Aprender a convivir con otras personas acogiendo la diversidad</p> <p>Aprender a resolver conflictos desde el diálogo.</p> <p>Visibilizar y sensibilizar al alumnado con la igualdad de género.</p> <p>Desarrollar sensibilidad para el consumo responsable y el cuidado del medio ambiente</p> <p>Sensibilizar y concienciar sobre el uso adecuado de las tecnologías y de las redes sociales.</p>	<p>Actividades y tutorías de educación emocional (rincón del diálogo en el aula, decálogo del bienestar, buzón o cariñograma, emociómetro, competencias emocionales).</p> <p>Comunicación del plan de convivencia al alumno a través de diferentes actividades de sensibilización: funcionamiento del aula, gestión del grupo-clase, delegados, diversidad, normas de aula.</p> <p>Campaña de sensibilización con las personas con diversidad funcional (tutorías, charlas, acciones en el centro...)</p> <p>Rincones del diálogo, mediación escolar y tutorías de lucha contra el acoso.</p> <p>Preparación y participación en la celebración del día Internacional contra la violencia de género y día internacional de la mujer.</p> <p>Actividades y tutorías de sensibilización con el medio ambiente: rincón del reciclaje, cuidado del huerto escolar, promoción de medios sostenibles para venir al colegio (Al cole en bici), transformación de espacios, alimentación saludable...</p> <p>Tutorías sobre el uso del Whatsapp, móvil, etc. Uso de las</p>

		redes sociales y el acoso.
<b>Competencias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Medios</b>
<p>Aprender a aprender</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Competencia digital</p> <p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</p>	<p>Desarrollar hábitos / rutinas de trabajo diario y estudio.</p> <p>Adquirir estrategias que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>Dinámicas de clase en las que se trabaje la importancia de la rutina, organización, planificación y hábitos de trabajo y estudio.</p> <p>Rutinas y hábitos de trabajo en el aula.</p> <p>Rutinas de descanso.</p> <p>Uso de las Tecnologías como herramienta de ayuda al aprendizaje.</p> <p>Actividades: Organización del estudio en casa, subrayado, esquema, resumen, técnicas de memorización</p>
<p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Acompañar a los alumnos/as en su proceso madurativo integral, haciendo hincapié en los cambios sexuales y afectivos y en su salud física y mental.</p>	<p>Conocer y valorar los cambios del propio cuerpo, ideas previas del alumnado, actividades interactivas, páginas web, vídeos.</p> <p>Charlas de profesionales sobre Educación afectivo-sexual.</p> <p>Sensibilización y visibilidad de los trastornos de la</p>

		<p>alimentación y del suicidio (charlas y actividades de tutoría).</p> <p>Acompañamiento tutorial y de la comunidad educativa.</p>
<p>Aprender a aprender</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p>	<p>Orientación académica y profesional.</p>	<p>Actividades de conocimiento de uno mismo, de sus capacidades y posibilidades, preferencias académicas, proceso de toma de decisiones e información académica y profesional.</p> <p>Charlas.</p>

Competencias	Objetivos	Medios
--------------	-----------	--------

<p>Competencia espiritual</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>	<p>Generar el crecimiento en la fe a través de la solidaridad y el encuentro con los demás.</p> <p>Profundizar en la persona de Cándida M<sup>a</sup> de Jesús desde la dimensión humana que sostiene toda su vida de fe y de servicio, para poder tenerla como modelo de referencia en nuestra vida.</p>	<p>Jornadas de acogida y presentación del lema “<i>Contigo soy</i>” y del objetivo de los tres próximos cursos “Fomentar en la comunidad educativa el cuidado de la vida para hacerla crecer en todas sus dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>cuidado personal.</b></li> <li>● <b>cuidado de las relaciones.</b></li> <li>● <b>la apertura al mundo.</b></li> </ul> <p>Participación en Campañas solidarias; Campaña Kilo, Campaña de la solidaridad, FASFI.</p> <p>Participación y celebración de los tiempos litúrgicos fuertes: Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua.</p> <p>Celebración y participación en las fiestas marianas y congregacionales: Inmaculada, 31 de Mayo.</p> <p>Conmemoración de la Canonización de Santa Cándida M<sup>a</sup> de Jesús.</p> <p>Oración de la mañana, celebración de la eucaristía, talleres de oración, celebraciones sacramentales, grupos de crecimiento en la fe (ALCOR-CONFIRMACIÓN).</p> <p>Charlas y testimonios de vida cristiana y voluntariado.</p>
--	---	---

## **2.3. Bachillerato**

Los objetivos se trabajarán de forma integrada en todas las materias, en situaciones cotidianas del colegio y específicamente en las tutorías.

### **2.3.1. Objetivos**

- Crear un ambiente de compañerismo entre los alumnos del grupo y de los cursos del Bachillerato.
- Generar procesos de interiorización sobre cuestiones culturales, religiosas y sociales de actualidad.
- Desarrollar procesos de orientación académica y profesional del alumnado.
- Asesorar al alumnado con objeto de favorecer su permanencia en el sistema educativo.
- Comprender la importancia de la igualdad entre los hombres y mujeres en todas las actividades
- Crear un ambiente de respeto bajo unas normas de convivencia.
- Profundizar en el autoconocimiento personal del alumno.
- Ayudar al alumno a mejorar su rendimiento académico.
- Conocer y valorar la persona de Santa Cándida.
- Trabajar la Competencia Espiritual.
- Trabajar la Educación emocional.

### **2.3.2. Medios**

- Una hora semanal de tutoría durante la cual cada uno de los tutores de Bachillerato está con su curso realizando las actividades planificadas que sean necesarias para el correcto funcionamiento de la clase.
- Reflexión de la mañana: durante diez minutos todos los días en la primera hora de la jornada escolar. El profesor/a que tenga clase a esa hora con el curso realizará una lectura, reflexión u oración encaminada a centrar algún aspecto fundamental de la jornada, comentar algún hecho significativo o hacer hincapié en alguna celebración de relieve. Estas actividades están preparadas y llevadas a cabo tanto por el profesor/a como por los propios alumnos/as.
- Visitas de páginas web para resolver sus dudas de interés profesional. También se visitarán distintos lugares de trabajo para conocer in situ algunas profesiones.

- Visita a la Universidad de Almería por el alumnado de 2º de bachillerato con objeto de aprender la mecánica de la solicitud de preinscripción y visitar los distintos centros de la Universidad de Almería.
- Charlas de distintas Universidades a nuestro centro para dar a conocer distintas ofertas educativas.
- Celebración de una "Semana de Orientación Profesional". Se organizan mesas redondas a las que se invita al alumnado de 4º de ESO y Bachillerato. En ellas, profesionales jóvenes de diversas titulaciones y profesores de la Universidad de Almería, explican el plan de estudios, las aptitudes y actitudes necesarias para tener éxito en la elección de la carrera, las diversas salidas profesionales, etc.
- Preparación y realización de campañas, la Campaña de Navidad, Manos Unidas y por supuesto colaboración con FASFI. En todas ellas, las actividades son propuestas por los alumnos/as y realizadas por ellos/as para recaudar fondos.
- Preparación y realización de fiestas colegiales y celebraciones: Fiesta de la Inmaculada, día de Andalucía, día de la Paz, fiesta del 31 de mayo, despedida de 2º de Bachillerato.
- Realización de una excursión de convivencia a algún paraje natural de la provincia. En ella los alumnos/as pueden convivir de forma distendida con los profesores/as.
- Viaje cultural para los alumnos de 1º de bachillerato.
- Reflexión y propuestas de calendarios de exámenes, que después de ser consensuados entre los delegados/as de los diferentes cursos, son aprobados por la coordinación general.
- Atención a las familias de los alumnos/as, recibéndolos y teniendo entrevistas con ellos al menos una vez durante el curso y mediante la comunicación a través de la plataforma.
- Orientación académica.
- Trabajo de forma grupal e individual de la Competencia Espiritual.
- Atención a todas aquellas familias que, después de hechas públicas las calificaciones, quieran consultar sobre los resultados de sus hijos/as.

### 3. EJES BÁSICOS DE LA ACCIÓN TUTORIAL

#### 3.1. Educación emocional

En nuestro centro apostamos por la implantación de un Plan de inteligencia emocional. Pretendemos que se incardine en toda nuestra labor docente, de manera que imprima nuestro carácter propio de educar y ayude en el acompañamiento de nuestro alumnado y en la mediación de conflictos entre ellos, dejando de entenderse como una actividad puntual o extracurricular.

Se hace especialmente necesaria la implantación de este Plan de inteligencia emocional ahora más que nunca, para tratar de paliar las secuelas emocionales que la situación pandémica está generando.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como el autoconocimiento, la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender y la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial. Con esta tarea compartida ayudaremos a nuestro alumnado a ***"Fomentar en la comunidad educativa el cuidado de la vida para hacerla crecer en todas sus dimensiones"***:

- ***cuidado personal***
- ***cuidado de las relaciones***
- ***apertura al mundo***

La finalidad de este programa es desarrollar la inteligencia emocional en nuestro alumnado a través de las cinco competencias emocionales: conciencia, regulación, autonomía, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar personal, con el fin último de conseguir un desarrollo integral de la persona.

Desde el plan de acción tutorial se contempla trabajar el grueso de la educación emocional a través de las sesiones de tutorías. Además, la labor del profesorado tutor es fundamental para realizar el seguimiento y acompañamiento de su alumnado. El resto del profesorado también debe realizar función tutorial, en este sentido, a través de la observación del alumnado y acompañándolo en su desarrollo emocional y relaciones con los demás, procurando la inclusión de todos y todas.

*Véase el plan de inteligencia emocional en el punto 6.*

### 3.2. Hábitos de vida saludable

Este ámbito persigue los siguientes objetivos:

- Acompañar a los alumnos/as en su proceso madurativo integral, haciendo hincapié en los cambios sexuales y afectivos, empleando como uno de los medios, charlas de profesionales sobre Educación afectiva-sexual.
- Conocer y valorar los cambios del propio cuerpo, ideas previas del alumnado, actividades interactivas, páginas web, vídeos.
- Conocer y controlar cuerpo y mente utilizando, entre otras, técnicas de relajación.

### 3.3. Hábitos para la mejora de la convivencia

El desarrollo del Plan de Convivencia tiene como objetivos generales:

- Facilitar a los órganos de gobierno y al profesorado instrumentos y recursos en relación con la promoción de la cultura de paz, la prevención de la violencia y la mejora de la convivencia en el centro.
- Concienciar y sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una adecuada convivencia escolar y sobre los procedimientos para mejorarla.
- Fomentar en los centros educativos los valores, las actitudes y las prácticas que permitan mejorar el grado de aceptación y cumplimiento de las normas y avanzar en el respeto a la diversidad y en el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Facilitar la prevención, detección, tratamiento, seguimiento y resolución de los conflictos que pudieran plantearse en el centro y aprender a utilizarlos como fuente de experiencia de aprendizaje.
- Facilitar la prevención, detección y eliminación de todas las manifestaciones de violencia, especialmente del acoso escolar, de la violencia de género y de las actitudes y comportamientos xenófobos y racistas.
- Facilitar la mediación para la resolución pacífica de los conflictos.
- Contribuir desde el ámbito de la convivencia a la adquisición de las competencias básicas, particularmente de las competencias social y ciudadana y para la autonomía e iniciativa personal.
- Fomentar y facilitar la participación, la comunicación y la cooperación de las familias.

- Favorecer la cooperación con entidades e instituciones del entorno que contribuyan a la construcción de comunidades educadoras.

Las actitudes de cada sector de la comunidad educativa ante la organización del centro en materia de convivencia deberán basarse en las Normas de Convivencia establecidas en este documento y en el Reglamento de régimen interior (RRI).

*Véase el plan de convivencia y RRI*

### 3.4. Hábitos de aprendizaje

Es fundamental que nuestro alumnado participe en dinámicas de clase en las que se trabaje la importancia de la rutina, organización, planificación y hábitos de trabajo y estudio para el máximo desarrollo posible de sus competencias.

Por ello, a lo largo de su escolarización se dan diversas situaciones en las que aprender rutinas y hábitos de trabajo en el aula, la importancia del descanso, aprender a desarrollar las técnicas de estudio, adquirir estrategias que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje (organización del estudio en casa, subrayado, esquema, resumen, técnicas de memorización...). El uso de las Tecnologías como herramienta de ayuda a la organización, planificación y aprendizaje cobran cada vez más relevancia en nuestro centro.

### 3.5. Habilidades para la toma de decisiones

La Orientación Vocacional, Académica y Profesional debe entenderse como un proceso que se debe desarrollar durante toda la vida, adquiriendo especial relevancia en aquellos momentos en los que la elección entre distintas opciones puede condicionar en gran medida el futuro académico y profesional de los estudiantes.

Se facilitará la toma de decisiones de cada alumno respecto a su itinerario académico y profesional, decisión que debe estar sustentada en la libre elección sin condicionar el acceso a los diferentes estudios y profesiones por razones de sexo, edad, religión, culturales, socio- económicos o de otra índole, promoviendo que cada alumno elabore su propio proyecto de vida.

Este apartado gira en torno a cuatro ejes:

- Autoconocimiento o conocimiento de sí mismo.
- Conocimiento de las oportunidades académicas y profesionales.
- Información académica y profesional
- Toma de decisiones

### 3.6. Igualdad

El Plan de Igualdad de nuestro Centro surge de la necesidad de consolidar el principio democrático de igualdad entre los sexos explícito en el II Plan Estratégico de Igualdad de Género en Educación.

Fomentando actuaciones que favorezcan el conocimiento de las diferencias entre niñas y niños, mujeres y hombres para establecer las condiciones escolares que permitan corregir las discriminaciones y estereotipos sexistas, la formación del alumnado en la autonomía personal como base para fomentar el cambio en las relaciones de género y la corrección de desequilibrios entre profesoras y profesores en actividades de responsabilidades escolares ofreciendo modelos no estereotipados.

Implicando a la totalidad de la comunidad educativa, concibiendo que la educación de las nuevas generaciones constituye el motor de cambio en las relaciones entre niñas y niños, mujeres y hombres y, en definitiva, constituye un paso más hacia la consecución de una sociedad más justa y equilibrada.

### 3.7. Acción evangelizadora

La acción evangelizadora del colegio Stella Maris es el pilar del proceso educativo de todo el Centro, evangelizando y potenciando el valor cristiano del diálogo, escucha interior, búsqueda de la verdad, justicia social, gratuidad y libertad.

El objetivo de este curso es válido para todos los ámbitos e incorpora a toda la Comunidad Educativa. Nos llama a comprometernos con el Proyecto Educativo, con el sueño de la Madre Cándida, que nació de la mano de las Hijas de Jesús y que hoy continúa con la Fundación.

Nuestros rasgos implícitos, de sencillez, cercanía, alegría, universalismo, disponibilidad... son expresión del vínculo creado en nuestro proyecto. Laicos e Hijas de Jesús nos sentimos familia perteneciente a ese proyecto y comprometidos con él. Es una invitación para crecer en esa identidad y pertenencia, estrechar lazos entre todos los colegios que constituimos la red y aportar al entorno lo mejor de nosotros mismos.

En el ámbito extraescolar se ofrece un itinerario de fe que comienza en 2º y 3º de EP con la catequesis de comunión y continúa en 4º de EP con los grupos Alcor. A partir de 3º ESO se oferta, dentro de Alcor, la preparación al sacramento de la confirmación.

Algunas de las actividades de esta Acción Evangelizadora escolar se desarrollan en el ámbito de las tutorías, en sesiones destinadas a ello.

## 4. EVALUACIÓN DEL POAT

En el proceso de evaluación del POAT destacamos dos momentos relevantes, que definen nuestro tipo de evaluación: durante el desarrollo de este (evaluación continua) y al final del mismo (evaluación final).

- Evaluación continua: se realizará un seguimiento de las actuaciones desarrolladas a lo largo de todo el curso escolar, para ir recabando información que nos permita determinar la adecuación del POAT a las características y necesidades del centro. Se implementarán las oportunas modificaciones a medida que se vayan detectando necesidades. Tiene un carácter eminentemente formativo.
- Evaluación final: se centra en el análisis de los resultados obtenidos respecto a los objetivos iniciales planteados. También le otorgamos un carácter formativo, pues debe servir para elaborar propuestas de mejora a la vista de los resultados obtenidos y las dificultades encontradas.

Es fundamental la evaluación de todas las actuaciones llevadas a cabo dentro del centro educativo para poder reflexionar sobre el desarrollo de nuestra vida cotidiana. Para ello, es necesario incluir algunas conclusiones de la memoria final del curso anterior de forma que nos ayude a mejorar la práctica educativa. En ella, quedan recogidas, cuantitativa y cualitativamente, aspectos relacionados con el desarrollo y aplicación de los diferentes planes y programas llevados a cabo, el número de demandas individuales atendidas, y una serie de recomendaciones para el siguiente curso.

En concreto, la evaluación del Plan de Orientación y Acción Tutorial se llevará a cabo mediante el procedimiento de análisis y revisión a diferentes niveles:

- El profesor/a tutor/a con su grupo de alumnos/as.
- El profesor/a tutor/a con las familias de sus alumnos/as.
- El Departamento de Orientación y coordinación general de las distintas etapas con los profesores/as tutores/as.
- El Claustro de profesores.

Para facilitar el análisis y la evaluación se utilizarán instrumentos como, por ejemplo, cuestionarios semiabiertos elaborados en función de determinados aspectos trabajados, así como las propuestas que se estimen realizar para cursos sucesivos, el diálogo con los alumnos del grupo en relación con cada una de las actividades planteadas y el debate sobre las mismas, el análisis de las actividades y los objetivos,

la observación y el análisis de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los grupos de alumnos/as, el seguimiento de los expedientes académicos...

Esta concepción implica adoptar diferentes criterios a la hora de evaluar que nos sirvan de guía. Para ello, será preciso evaluar los siguientes parámetros:

- La adecuación de las actividades propuestas.
- Los diferentes materiales aportados.
- La adecuación de la temporalización.

Por otra parte, la evaluación anual de la orientación y la acción tutorial se incluirá en la Memoria Final que, como consecuencia de la autoevaluación del centro, se realice anualmente. Esta evaluación recogerá las valoraciones sobre el grado de cumplimiento y la idoneidad, del conjunto de actuaciones relacionadas con la orientación y la acción tutorial, incluidas en el Proyecto Educativo.

## **5. CALENDARIO DE TUTORÍAS**

## PLAN DE TUTORÍAS Y CELEBRACIONES CURSO 2024/25

<b>PRIMER TRIMESTRE</b>			
<b>Semana 1 (2 - 8 septiembre)</b>	<b>Semana 2 (9 - 15 septiembre)</b>	<b>Semana 3 (16 - 22 septiembre)</b>	<b>Semana 4 (23 - 29 septiembre)</b>
Preparación de la acogida de nuestro alumnado.	Semana de <u>acogida</u> (EI y EP)	Semana de acogida y convivencia en Infantil  Semana de <u>acogida</u> (todas las etapas)	EP: Tutoría de libre elección  ESO: Tutoría cohesión de grupo y acogida a la diversidad en el aula
<b>Semana 5 (30 - 6 sept/oct)</b>	<b>Semana 6 (7 - 13 octubre)</b>	<b>Semana 7 (14 - 20 octubre)</b>	<b>Semana 8 (21 - 27 octubre)</b>
Primaria: Cohesión Grupal  ESO/Bach: Elección de delegados de clase	PRIMARIA: Salud Mental  ESO: Tutoría Consejo escolar desde 1º ESO (Candidaturas y votaciones)	<i>17 oct: Canonización M. Cándida. Día mundial de la erradicación de la pobreza. Esta es de AE.</i>	1º y 2º ciclo: Conciencia Emocional.  3º ciclo EP y 1º y 2º ESO: Tutoría sobre las redes sociales. (Ideas - Fake News - desinformación? <a href="#">RRSS</a> )  3º, 4º ESO/BACH: Acompañamiento de 3ºESO a 1ºBACH

Semana 9 (28 - 3 oct/nov)	Semana 10 (4 - 10 noviembre)	Semana 11 (11 - 17 noviembre)	Semana 12 (18 - 24 noviembre)
EP (1º y 2º ciclo): Tutoría de libre elección.  EP (3º ciclo): Tutoría mediación y elección de mediadores  ESO/Bach: Tutoría mediación y elección de mediadores	EP (1º y 2º ciclo): Mindfulness. Tranquilos y atentos como una rana. ESO Y BACH: Empezamos a cuidar la Salud mental.  EP (3º ciclo): Tutoría mediación y elección de mediadores	EP, ESO y BACH: Simulacro.	<i>25 Nov: Día internacional contra la Violencia de género</i>
Semana 13 (25 - 1 nov/dic)	Semana 14 (2 - 8 diciembre)	Semana 15 (9 - 15 diciembre)	Semana 16 (16 - 22 diciembre)
<b>28 Nov: tutoría Mil Albricias</b> (todas las etapas)	<b>5 dic: Fiesta Mil Albricias (todo el colegio)</b> <b>8 dic: Día de la Inmaculada. Fundación cong. Hijas de Jesús</b>	<b>12 dic: Tutoría de Adviento o Kilo</b> (todas las etapas) 4º ESO: Orientación académica-profesional.	EP: Tutoría de libre elección Etapas: Tutoría de evaluación trimestral 4º ESO: Orientación académica-profesional.

<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>			
<b>Semana 17 (6 - 12 enero)</b>	<b>Semana 18 (13 - 19 enero)</b>	<b>Semana 19 (20 - 26 enero)</b>	<b>Semana 20 (27 - 2 ener/feb)</b>
EP y ESO/BACH: Tutoría de libre elección  4º ESO: Orientación académica-profesional.	EP y ESO/BACH: Mejorando la convivencia. <u>1º ESO: La amistad.</u> <u>2º ESO: Los rumores</u> <u>3º ESO: Los motes</u> 4º ESO: Orientación académica-profesional.	Tutoría sobre Inteligencia Emocional: Conciencia emocional	<i>30 en: Día de la Paz y Semana Solidaria FASFI (Celebración todo el colegio) tutoría (todas las etapas) AE.</i>
<b>Semana 21 (3 - 9 febrero)</b>	<b>Semana 22 (10 - 16 febrero)</b>	<b>Semana 23 (17 - 23 febrero)</b>	<b>Semana 24 (24 - 2 feb/mar)</b>
Es la Semana de la Solidaridad. Tutoría nuestra en relación con la solidaridad o empatía.	EP y ESO/BACH: Saber detectar y parar el acoso escolar.	Libre elección EP/1º Y 2º ESO Redes Sociales: 3º ESO, 4º ESO Y BACH.	<i>27, 28, 1, 2, 3 Puente Andalucía</i> 26 feb: Celebración Día de Andalucía (todas las etapas)
<b>Semana 25 (3 - 9 marzo)</b>	<b>Semana 26 (10 - 16 marzo)</b>	<b>Semana 27 (17 - 23 marzo)</b>	<b>Semana 28 (24 - 30 marzo)</b>
<i>5 mar: Miércoles de ceniza</i> <i>6 mar: Tutoría Día de la mujer (todas las etapas)</i> <i>8 mar: Día internacional de la mujer</i>	Tutoría: El poder del silencio <a href="#"><u>LOS BENEFICIOS DEL SILENCIO</u></a>	Tutoría sobre la discapacidad. Día del síndrome de Down-TEA	Cohesión Grupal
<b>Semana 29 (31 - 6 abril)</b>	<b>Semana 30 (7 - 13 abril)</b>		
<i>2 abril: Fiesta "Rosarillo"</i> <i>3 abril: Tutoría de Cuaresma (todas las etapas)</i>	Tutoría Racismo	<i>Semana Santa</i> <i>17 abr: Beata Mª Antonia Bandrés</i>	

TERCER TRIMESTRE			
Semana 31 (21 - 27 abril)	Semana 32 (28 - 4 abr/may)	Semana 33 (5 - 11 mayo)	Semana 34 (12 - 18 mayo)
Celebración de Pascua	1, 2, 3 y 4 puente día del trabajo	Tutoría Habilidades sociales (Suicidio: visibilización y prevención)	15 may: Tutoría Día internacional de las familias (todas las etapas)
Semana 35 (19 - 25 mayo)	Semana 36 (26 - 1 mayo/jun)	Semana 37 (2 - 8 junio)	Semana 38 (9 - 15 junio)
Tutoría sobre Educación afectiva-sexual (profesionales externos)	<u>Semana Madre Cándida</u> 30 may: fiesta del colegio (todas las etapas). Aniversario del nacimiento de M. Cándida y día de la Virgen. Eucaristía de la Antorcha	5 jun: Día del Medio Ambiente	Tutoría de libre elección.
Semana 39 (16 - 22 junio)	Semana 40 (23 - 29 junio)		
Tutoría: Evaluación del curso	23 jun: último día lectivo		

## 5.1. Otras actividades formativas

Además de las sesiones de tutoría programadas, a lo largo del curso escolar se organizan charlas de distintos profesionales y expertos en diferentes materias:

- Orientación profesional en Bachillerato
- Formación relacionada con el uso de las redes sociales para 6º de EP.
- Educación afectiva sexual para 1º y 4º de ESO.
- Educación vial 4º ESO, 1º y 2º Bach.
- Formación sobre salud mental “Soltar y compartir lo que nos pasa, salva vidas” y adicciones para 3º de ESO.
- Formación sobre conducta alimentaria y salud mental para 2º ESO.
- Formación en gestión emocional y frustración para 2º de Bachillerato.

Durante este curso, se utilizará la formación para la ciudadanía digital con la organización “Children on the line”, que ofrece de manera gratuita la educación en este ámbito, proporcionando recursos digitales que serán utilizados en las sesiones de tutoría. Se pretende con ello que, el alumnado desde 1º de EP hasta 2º de Bachillerato, adquiera conciencia acerca de la importancia del buen uso de los medios digitales, con la educación emocional como base para el aprendizaje.

La etapa de Educación Infantil trabaja y fomenta la Inteligencia emocional inmersa en su programación y en sus rutinas diarias.

## 6. PLAN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 6.1. Justificación

En los últimos años, percibimos la necesidad de establecer cauces para la mejora de la convivencia en el Centro, con el fin de evitar que se vaya haciendo cada vez más conflictiva y menos empática, manteniendo un clima positivo en el aula. Además, estamos haciendo hincapié en el conocimiento y gestión de las emociones para ir caminando hacia el aprendizaje de una resolución de conflictos más efectiva desde el respeto a los demás.

Aunque se han puesto en práctica algunas experiencias para promover la mejor convivencia del alumnado, tanto dentro como fuera del aula, apostamos por la implantación de un Plan de inteligencia emocional.

Pretendemos que se incardine en toda nuestra labor docente, de manera que imprima nuestro carácter propio de educar y ayude en el acompañamiento de nuestro alumnado y en la mediación de conflictos entre ellos, dejando de entenderse como una actividad puntual o extracurricular.

Se hace especialmente necesaria la implantación de este Plan de inteligencia emocional ahora más que nunca, para tratar de paliar las secuelas emocionales que la situación pandémica está generando.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como el autoconocimiento, la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender y la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial. Con esta tarea compartida ayudaremos a nuestro alumnado a **crecer como personas autónomas, creativas y comprometidas**.

#### 6.1.1. ¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional?

*(Gipuzkoa, educación emocional y social. [www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net))*

Son diversas las situaciones que reclaman una intervención familiar, educativa y social en el ámbito de la inteligencia emocional. En primer lugar, el bajo nivel de competencia emocional del colectivo de adolescentes demuestra un observable “analfabetismo emocional” (Goleman, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos

(Bisquerra, 2003), como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de género, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, desde el renombrado bullying escolar hasta las vejaciones grabadas en teléfono móvil que posteriormente son colgadas en Internet (cyber-bullying). Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (A. Damasio) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socioemocional (Álvarez, 2001) debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañeras... Esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico. En segundo lugar, y teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004). En el informe a la UNESCO La educación encierra un tesoro (J. Delors, 1996) se establecen los pilares básicos para la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir. Estos dos últimos pilares son contemplados por la educación emocional. El cambio en acaecido en el paradigma de la inteligencia gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner) amplía el campo del concepto de inteligencia y reconoce lo que hasta entonces se intuía: que la brillantez académica no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias emocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito de las personas. Un ejemplo de ello es la gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos; por el contrario, personas menos brillantes en el colegio triunfan en el mundo de los negocios o en su vida personal. Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social. Por otra parte, un hecho preocupante para nuestra sociedad es la separación creciente entre el mundo laboral y el académico. A pesar de que en el mundo laboral ya seamos conscientes de que no son tan importantes los títulos académicos como las habilidades como la iniciativa, el liderazgo o el trabajo en equipo, la institución escolar, sin embargo, parece ir a remolque de los acontecimientos sociales actuales, actuando más como un lastre que como motor de la sociedad. En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las

estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos... la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa... conceptos que aún hoy podríamos reproducir como loros. Sin embargo, la realidad es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría. En cambio, y aunque no esté demás enseñar conceptos relacionados con diferentes áreas, la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial.

*(Gipuzkoa, educación emocional y social. [www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net))*

## 6.2. Objetivos

- Generales:

- Trabajar la educación emocional de manera transversal en todos los ámbitos del colegio.
- Profundizar en el desarrollo de la inteligencia emocional a través de las tutorías.
- Propiciar en el profesorado la inquietud por ampliar la formación en educación emocional
- Favorecer en el profesorado el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la experiencia personal con su alumnado.

- Concretos:

- Identificar las emociones propias y ajenas.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad para la automotivación.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

### 6.3. Finalidad

La finalidad de este programa es desarrollar la inteligencia emocional en nuestro alumnado a través de las cinco competencias emocionales: conciencia, regulación, autonomía, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar personal, con el fin último de conseguir un desarrollo integral de la persona.

### 6.4. Concreción de las competencias emocionales

El marco de la Competencia emocional contempla:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Habilidades socioemocionales
- Habilidades de vida y bienestar

#### 6.4.1. Conciencia emocional

La conciencia emocional nos permite ser conscientes del propio estado emocional, poner nombre a las emociones que sentimos (vocabulario emocional), identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas, comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

#### 6.4.2. Regulación emocional

La regulación emocional nos permite responder de manera adecuada a distintas situaciones que pueden resultar intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...) proporcionando estrategias de regulación (diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...), estrategias para el desarrollo de habilidades constructivas y para el control de impulsos.

#### 6.4.3. Autonomía emocional

La autonomía emocional permite tener confianza en uno mismo, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila, trabajando, entre otros aspectos, la

noción de identidad, el conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto), valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

#### 6.4.4. Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales ayudan a ser capaces de manejar cada una de las distintas situaciones sociales que se presentan. El desarrollo de esta competencia implica la escucha activa y dinámica, dar y recibir críticas de manera constructiva, comprender al otro y conseguir ser comprendido, desarrollar la asertividad, resolución inteligente de conflictos, mantener buenas relaciones interpersonales y trabajar en equipo e implicar a otras personas en proyectos y objetivos.

#### 6.4.5. Habilidades de vida y bienestar

El fin último, al cual toda persona aspira, es conseguir la felicidad (bienestar subjetivo, desde la dimensión emocional). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar. Esto supone un desarrollo de habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social, habilidades en la vida familiar, escolar y social y una actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

### 6.5. Relación con los distintos ámbitos educativos

**Desde el plan de acción tutorial:** el grueso de la educación emocional se trabajará a través de las sesiones de tutorías. Además, la labor del profesorado tutor es fundamental para realizar el seguimiento y acompañamiento de su alumnado (relaciones con compañeros, tiempos de juego...) El resto del profesorado también debe realizar función tutorial, en este sentido, a través de la observación del alumnado y acompañándolo en su desarrollo emocional y relaciones con los demás, procurando la inclusión de todos y todas.

**Desde el plan de convivencia:** para que exista una buena convivencia entre el alumnado se deben generar espacios para la resolución de conflictos y de diálogo que deberá hacerse presente desde el inicio de la escolarización y en todos los niveles del colegio. Aquí entran en juego la mediación, el acompañamiento escolar/emocional, la importancia de tener en cuenta al otro y respetarlo, teniendo, además, como referente en nuestro quehacer diario la educación para la igualdad (coeducación). Valores como el respeto, la empatía, la tolerancia, la asertividad, entre otros, son fundamentales para un buen clima de convivencia.

**Desde el plan de ecología:** La inteligencia emocional es fundamental para desarrollar la sensibilidad por el cuidado de la creación. Aspectos como el cuidado de uno mismo, del otro y de todo lo que les rodea pasan por la conciencia emocional, la escucha, empatía, respeto...

**Desde la acción evangelizadora:** La inteligencia emocional permite nombrar y gestionar las propias emociones, además de relacionarnos de manera adecuada con los demás y con el entorno. Esto lleva a la posibilidad, por un lado, de trabajar la interioridad y por otro, el compromiso con la realidad. La acción evangelizadora se sustenta en la interioridad como capacidad para que la persona se abra al misterio y a Dios y en el compromiso con la realidad como una manera de hacer realidad un Reino de justicia para todos.

La acción evangelizadora se sustenta y al mismo tiempo promueve, una buena educación emocional.

**Desde innovación:** Un aspecto importante dentro de las metodologías innovadoras se encuentra en el trabajo cooperativo y los grupos base. Ambos espacios son fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional y deben tener mucho peso en las metodologías de aula. Otras técnicas de innovación también desarrollan y potencian la autonomía, la confianza en uno mismo y en el otro, la autoestima, el afán de superación...

**Desde las programaciones de aula:** Integrar la educación emocional en las programaciones es clave para que el alumnado se desarrolle en este ámbito. Técnicas ya utilizadas como el debate, la redacción, la descripción... (en los distintos niveles) pueden hacer visible la importancia de la escucha, la empatía, la asertividad... En definitiva, hacer presentes las distintas competencias emocionales en las tareas cotidianas. Sin pasar por alto que el aprendizaje con emoción es mucho más efectivo.

## 6.6. Metodología

Es importante entender que el desarrollo de la inteligencia emocional se llevará a cabo de forma transversal dentro del currículum, a través de las tutorías, en los espacios de recreo y en todas las actividades que se lleven a cabo en el centro. Por eso, debe ser tarea de todos informarnos y formarnos para que nuestro alumnado crezca con una base emocional estable y pueda afrontar las diferentes situaciones con las que se encontrará a lo largo de su vida.

Aunque la educación emocional estará presente en las distintas actuaciones del centro se abordarán aspectos esenciales desde el plan de acción tutorial.

### **En el plan de acción tutorial:**

El plan de inteligencia emocional formará parte del plan de acción tutorial del centro aunque se pretende que tenga entidad propia.

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

Las actividades se realizarán en grupo, aunque en algunas sesiones será recomendable que realicen una reflexión individual (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.

A lo largo de la escolarización se trabajarán las cinco competencias descritas, como hilo conductor, desde la etapa de Infantil a la de Bachillerato. Estarán integradas tanto en el plan de tutorías como, de manera transversal, en nuestro quehacer diario.

El trabajo para el desarrollo de la inteligencia emocional será un instrumento muy útil en la prevención del conflicto, mediación y resolución.

### **En las programaciones de las distintas áreas:**

El profesorado de área pondrá especial atención a la educación emocional como determina la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

#### **«Artículo 19. Principios pedagógicos. Etapa de Primaria.**

*2. Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas. De igual modo, se trabajarán la igualdad de género, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo- sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.*

#### **«Artículo 24. Organización de los cursos primero a tercero de educación secundaria obligatoria.**

5. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la igualdad de género y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

**«Artículo 25. Organización del cuarto curso de la educación secundaria obligatoria.**

6. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

#### **En los espacios de recreo:**

Se ha de poner especial énfasis en la educación emocional en los espacios de recreo para favorecer la inclusión, participación y convivencia. Se hace necesario el aprendizaje de estrategias inteligentes y pacíficas para la resolución de conflictos que estarán estrechamente ligadas al plan de convivencia.

### **6.7. Concreciones metodológicas por etapas**

Cada etapa tiene sus peculiaridades por lo que adaptarán las propuestas a cada una de ellas.

#### **6.7.1. Etapa de Infantil**

En esta etapa, por sus características, debemos abordar la educación emocional desde las rutinas diarias de forma que aparezcan integradas en la programación de aula.

Se generará un espacio concreto y físico en clase para el diálogo con alguna técnica consensuada por la etapa. Mediante diferentes recursos el alumnado aprenderá desde el inicio de su vida cómo resolver los conflictos sin violencia y desde el diálogo. Los niños deben aprender que “pedir perdón” de forma ligera y vacía no soluciona los problemas y el profesorado de Infantil así debe hacérselo ver.

Es fundamental en esta etapa un medidor de emociones para que el alumnado pueda entender y expresar lo que siente en cada momento y entender lo que les ocurre a los demás para aprender a ponerse en el lugar de los demás, a escuchar, a respetar...

Se utilizarán materiales audiovisuales, cuentos y otras técnicas programadas para abordar las distintas competencias emocionales.

### **6.7.2. Etapa de Educación Primaria**

En esta etapa, se utilizarán sesiones de tutoría para abordar las distintas competencias emocionales.

Mediante estas actividades, aprenderán a conocerse más a ellos/as mismos/as, a valorarse y a relacionarse con el resto para sentirse más felices, y también a desenvolverse en las situaciones cotidianas de sus vidas.

Desde el colegio tenemos la oportunidad de enseñar a nuestro alumnado a acompañar sus emociones: reconocerlas, nombrarlas, expresarlas y compartirlas. Para ello, les explicamos que dedicaremos algunas sesiones de tutoría a esto y además lo pondremos en práctica en todas las situaciones de nuestra vida, tanto en el colegio como fuera.

Como propuesta, pueden llevar un diario personal en el que poder expresar sus experiencias y cómo se sienten en cada momento. En él recogerán lo experimentado en cada sesión. Es una forma de evaluar y asentar lo que han sentido y aprendido (el diario puede ser casero, de forma que cada uno lo decore como quiera).

Al igual que en la etapa de Infantil, se generará un espacio concreto y físico en clase para el diálogo con alguna técnica consensuada por la etapa (hasta 4º de EP). A partir del tercer ciclo este espacio se incluirá en el plan de mediación.

Se determinará alguna técnica para expresar y medir las emociones de la clase, que se consensuará en cada ciclo (árbol de las emociones, buzón...).

Se proponen momentos de convivencia del grupo-clase para favorecer la comunicación entre el alumnado y el profesorado tutor, potenciando el aprendizaje emocional enmarcado en las distintas competencias.

### **6.7.3. Etapa de Educación Secundaria Obligatoria**

En esta etapa, también se utilizarán sesiones de tutoría para abordar las distintas competencias emocionales.

Mediante estas actividades, aprenderán a conocerse más a ellos/as mismos/as, a valorarse y a relacionarse con el resto para sentirse más felices, y también a desenvolverse en las situaciones cotidianas de sus vidas.

Desde el colegio tenemos la oportunidad de enseñar a nuestro alumnado a acompañar sus emociones: reconocerlas, nombrarlas, expresarlas y compartirlas. Para ello, les explicamos que dedicaremos algunas sesiones de tutoría a esto y además lo pondremos en práctica en todas las situaciones de nuestra vida.

Es importante disponer de algún buzón en el que el alumnado pueda enviar sus inquietudes, ilusiones, miedos... y, de vez en cuando, se puedan poner en común, dando la oportunidad de que se expresen libremente de forma voluntaria.

#### **6.7.4. Etapa de Bachillerato**

En la etapa de Bachillerato se utilizarán algunos espacios de tutoría para abordar las distintas competencias emocionales integradas en temáticas de interés para el alumnado de estas edades.

### **7. ORIENTACIÓN ACADÉMICA-PROFESIONAL**

La orientación académica-profesional es un pilar esencial en el desarrollo educativo de los alumnos y tiene un impacto significativo en sus trayectorias futuras.

La orientación académica-profesional permite a los alumnos conocer las diferentes opciones de estudios y carreras disponibles, lo que los ayuda a tomar decisiones bien fundamentadas sobre su futuro académico y profesional. Esta información es vital para evitar elecciones precipitadas que puedan derivar en cambios de carrera o abandono de estudios.

Muchos alumnos experimentan ansiedad al enfrentarse a la elección de carrera y la preparación para la universidad. La orientación académica-profesional les proporciona la seguridad y claridad necesarias, reduciendo el estrés y facilitando una transición más fluida desde la escuela al entorno universitario o profesional.

Mediante la orientación, los alumnos pueden explorar sus intereses, habilidades y valores, y vincularlos con las posibles trayectorias académicas y profesionales. Esta conexión aumenta la motivación y el compromiso de los alumnos, ya que se sienten más identificados con su elección.

La orientación académica-profesional proporciona datos actualizados sobre tendencias del mercado laboral, sectores en crecimiento y nuevas titulaciones o formaciones que se

ajustan a las necesidades del mundo actual. Esto asegura que los alumnos estén al tanto de las oportunidades y desafíos de las diferentes áreas de estudio.

La orientación ayuda a los alumnos a comprender los requisitos y procesos de admisión de diferentes universidades o instituciones de formación profesional, como la EVAU en el caso de España. Una preparación adecuada en estos aspectos aumenta las posibilidades de éxito en las pruebas y admisiones.

Una orientación académica-profesional bien estructurada favorece la igualdad de oportunidades, al proporcionar información y apoyo a todos los alumnos, independientemente de su contexto socioeconómico. Esto contribuye a reducir la brecha educativa y facilita un acceso más equitativo a las opciones de estudio superiores.

El proceso de orientación enseña a los alumnos habilidades clave como la toma de decisiones, planificación y autogestión, que son valiosas no solo en su trayectoria académica, sino también en su desarrollo personal y profesional a largo plazo.

- **Objetivos**

- Informar a los alumnos sobre las opciones de estudios superiores y el panorama universitario
- Preparar a los alumnos para la prueba de Evaluación de Acceso a la Universidad (EVAU)
- Guiar a los estudiantes en la elección de la modalidad de bachillerato que mejor se adapte a sus intereses y objetivos profesionales

- **Actividades Planificadas**

- **Charlas de Universidades Privadas y Públicas**

- Descripción: Invitar a representantes de universidades privadas y públicas para que presenten sus programas y ofertas académicas
  - Objetivo: Ampliar la visión de los alumnos sobre la diversidad de opciones de estudios superiores disponibles

- **Visita a la Universidad de Almería (UAL)**

- Descripción: Organizar una salida educativa a la UAL donde los estudiantes puedan recorrer las instalaciones, conocer la oferta académica y recibir una charla explicativa sobre la EVAU
  - Objetivo: Familiarizar a los alumnos con el entorno universitario y proporcionarles información detallada sobre el proceso de acceso a la universidad

- **Explicación de las Modalidades de Bachillerato**

- Descripción: Sesiones informativas donde se detallan las diferentes modalidades del bachillerato, su estructura y las salidas académicas y profesionales relacionadas

- Objetivo: Ayudar a los estudiantes a tomar una decisión informada sobre qué modalidad elegir.

## 8. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. De todos es sabido la dificultad de medir las emociones, dado que éstas son subjetivas. Para ello, se propone estructurar la evaluación en función de los diferentes agentes y momentos que intervienen en la misma.

La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica, evaluando tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

### 7.1. Agentes y momentos de la evaluación

La evaluación será llevada a cabo tanto por el personal docente del centro como por el alumnado, a través de los siguientes instrumentos y momentos:

- Claustro:
  - o Evaluación trimestral, presentada por el departamento de orientación, a través de un cuestionario creado a tal efecto, que evaluará el grado del cumplimiento de los objetivos y la participación e implicación con el plan.
- Alumnado:
  - o Infantil y primer ciclo de primaria. Propuesta: emiconómetro.
  - o Segundo y tercer ciclo de primaria. Propuestas: diario y emoticonos de clima de aula y de autoevaluación (“*autoemoticono*”).
  - o Secundaria y bachillerato: a través de la evaluación de las tutorías trimestrales y del cuestionario, 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. Este debe valorar:
    - 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.

Además, como propuesta, puede utilizar la técnica de la *"infografía viva"* en la que el alumnado deberá generar un collage de emoticonos con su cara creados por ellos, los cuales irán variando en función de los estados emocionales generados en el aula.