

PLAN DE ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL**PROGRAMA: Habilidades Sociales-Empatía****DESTINATARIOS: 2º ESO-3º ESO****DETECCIÓN DE NECESIDADES**

El tutor informa de que diversos alumnos tienen tendencia a **poner notes, hacer comentarios y gestos despectivos, etc.** Aunque estas actitudes no van dirigidas hacia alumnos concretos, dificultan un clima de clase distendido y seguro para determinados compañeros.

DISEÑO DEL PROGRAMA**OBJETIVOS:**

1. Ampliar el autoconocimiento y el conocimiento de los miembros del grupo.
2. Ejercitarse en el desarrollo de las habilidades de comunicación eficaz y respetuosa.
3. Desarrollar la capacidad de autocontrol y empatía.

CONTENIDOS

1. Conocimiento de las propias emociones. Autoconciencia.
2. El reconocimiento de las emociones ajenas. Empatía.
3. Atribuciones, mensajes y etiquetas.

ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO:**SESIÓN 1: LA RUEDA DE LA VERDAD. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo-parejas-gran grupo**

El tutor explica el objetivo de la sesión y las preguntas que van a trabajar. Repartir las preguntas y un folio en blanco. Coger bolígrafo. Retirar las mesas y hacer dos círculos concéntricos. Los alumnos van girando en círculo (círculos giran de forma inversa) y preguntándose mutuamente. Con cada pregunta se rota hacia el siguiente compañero. Todos registran las respuestas por escrito. Una vez contestada la lista se hace una puesta en común para comprobar sus diferencias en intereses, vivencias, expectativas, etc. El tutor preguntará aleatoriamente.

Se fomentará la participación y el respeto hacia los demás.

Materiales y Recursos: listado de preguntas (ANEXOS), folios blancos y bolígrafos.

SESIÓN 2: EL TRUEQUE DE UN SECRETO. Duración: 50 minutos. Estructuración: trabajo individual-gran grupo

El tutor explica el objetivo de la sesión y la dinámica. En tarjetas repartidas previamente, escribirán en mayúsculas (para no reconocer la letra), de forma individual, una dificultad que encuentran en la relación con otros y que no les agrada exponer oralmente en público. Se doblan de forma idéntica y se distribuyen aleatoriamente entre los alumnos/as. Cada uno leerá la que le ha tocado, en primera persona, viviéndolo y haciendo como si fuera el autor. No se permiten debates ni preguntas durante la explicación. Al finalizar las lecturas, se puede aportar una solución si es conveniente. Por último se promueve un debate sobre las reacciones provocadas a partir de unas preguntas concretas.

Materiales y Recursos: Tarjetas de cartulina, preguntas para debate (ANEXOS), bolígrafos.

SESIÓN 3: FRASES ASESINAS. Duración: 50 minutos.

Toma de conciencia de la forma en que nos dirigimos a otros, atribuyendo aspectos negativos (*mensajes tú*), que provocan distancias y bloqueos. Se presenta un listado de *frases asesinas*, y se propone completar la lista con otras aportadas por los alumnos. Se introduce la diferenciación entre *mensajes tú* y *mensajes yo*. A continuación se presenta una situación supuesta, se establece un diálogo sobre el caso y se propone ensayar la producción de los dos tipos de mensaje a partir de la situación, por parejas. Finalmente, en gran grupo o asamblea se resumen las conclusiones y aportaciones más significativas del trabajo por parejas. El tutor puede utilizar algunas preguntas para reconducir las conclusiones.

Materiales y Recursos: Anexo: *Frases asesinas, Mensajes yo* (ANEXOS), lápiz y papel.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

<u>INDICADORES</u>	<u>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</u>	<u>RESPONSABLES</u>	<u>MOMENTO</u>
<ul style="list-style-type: none">○ Adecuación de las actividades a las necesidades de los alumnos.○ Eficacia del programa en el alumnado:<ul style="list-style-type: none">- Grado de satisfacción con las experiencias de aprendizaje que propician las actividades.- Apreciación de cambios en las habilidades emocionales motivo del programa (reducción de expresiones y actitudes despectivas, mayor presencia de actitudes amables entre los alumnos).	<ul style="list-style-type: none">- Observación y valoración cualitativa del docente.- Comentarios e implicación de los alumnos en las distintas actividades.	Tutores /as Alumnado Orientador/a	<ul style="list-style-type: none">- Al final de cada sesión- Al final del Programa.- Información posibles ajustes en reunión de coordinación de tutores con orientación.

BIBLIOGRAFÍA

- CARUAÑA VAÑÓ A. (Coord.) (2005) Educación emocional y prevención de la violencia. 2º ciclo de ESO. Elda; CEFIRE. Consultado en Internet con fecha 17 de noviembre de 2016, sección de publicaciones <http://www.lavirtu.com/noticia.asp?idnoticia=30484>
- GARAIGORDOBIL LANDAZABAL, M. (2005) *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*. Madrid. MEC. CIDE. Premio nacional de investigación educativa, 2003.

ANEXOS

Actividad 1: LA RUEDA DE LA VERDAD¹

LISTA DE PREGUNTAS

- Ponte un adjetivo que comience por la misma letra de tu nombre.
- Si tuvieras que cambiarte de nombre, ¿cuál escogerías?, ¿por qué?
- ¿Quién es tu héroe preferido?, ¿por qué?, ¿y tu heroína?, ¿por qué?
- ¿Quién es la persona que más ha influido en tu vida y por qué?
- ¿Qué recuerdas de cuando tenías 4 años?
- Las mejores vacaciones que has pasado han sido...
- Si te concedieran la posibilidad de estar hablando una hora con una persona famosa a tu elección, ¿a quién elegirías?
- Di una cosa que te haga feliz.
- ¿Cuál es tu programa favorito de televisión?, ¿y tu grupo musical o cantante favorito?
- Si tuvieras que llevarte a una isla desierta sólo tres cosas, ¿qué te llevarías?
- Di uno o varios *hobbies* que tienes o practicas.
- Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar de la Tierra que quisieras, ¿dónde irías?, ¿por qué?
- Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
- ¿Quién es tu mejor amigo/a?
- Si pudieras convertirte en un animal, ¿en qué animal te convertirías?, ¿por qué?
- Si pudieras convertirte en cualquier otra persona del mundo, ¿en cuál te convertirías?, ¿por qué?
- Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿qué cambiarías?
- ¿Cuál es la época de tu vida que recuerdas con más alegría?, ¿y la de más tristeza?
- Si te encontraras con un genio que te concediera 3 deseos, ¿qué le pedirías?

¹ Caruana Vañó, A. (Coord.) (2005). Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de ESO. Elda.. CEFIRE.

Actividad 2: EL TRUEQUE DE UN SECRETO²

PREGUNTAS PARA DEBATE

1. ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
2. ¿Cómo te sentiste al exponer el problema de otra persona?
3. ¿Cómo te sentiste cuando otra persona relataba tu problema?
4. A tu parecer, ¿comprendió bien esa persona tu problema?
5. ¿Consiguió ponerse en tu situación?
6. ¿Crees que llegaste a comprender el problema del otro/a?
7. Como consecuencia de este ejercicio, ¿crees que vas a cambiar tus sentimientos hacia otras personas?
8.

² Caruana Vañó, A. (Coord.) (2005). Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de ESO. Elda.. CEFIRE.

Actividad 3: FRASES ASESIONAS³

FRASES ASESINAS

- Contigo no se puede dialogar
- No haces más que repetir y repetir
- Eres un fantasma
- No entiendes nada
- ¡Siempre haces lo mismo!
- Dilo tú, que lo sabes todo
- Pareces tonto/a
- Eres un/a....

MENSAJES YO

Supone hablar en primera persona.

Se trata de decir a los demás lo que pienso, como me encuentro yo sin atribuir a los demás lo que pienso o siento: *Me siento mal cuando me hablas con ese tono.*

El *mensaje yo* es una comunicación respetuosa con quien tienes enfrente, sin reprochar o etiquetar.

Los *mensajes tú* se suelen expresar con mandatos, imperativos y juicios de valor. Con estos comentarios los compañeros se pueden sentir controlados, culpados, juzgados y tratados injustamente.

Para poder construir *mensajes yo* se pueden seguir tres pasos:

1º. Describir brevemente la situación o comportamiento que nos disgusta o molesta. Describe sin juzgar. Ejemplo: *Cuando me hablas con ese tono de voz me siento ofendido y dolido y ya no tengo confianza para hacer el trabajo contigo.*

2º. Describir las consecuencias o efectos del comportamiento o sentimiento sobre uno (*...no tengo confianza para hacer el trabajo contigo*).

3º Expresar los sentimiento que ese comportamiento o actitud nos causa (*...me siento ofendido y dolido*).

³ Caruana Vañó, A. (Coord.) (2005). Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de ESO. Elda.. CEFIRE.