

## Actividades de Tutoría/Orientación

### Ideas:

- Temática dividida por trimestres: 1º Autocoñecemento, 2º mellora persoal, 3º relación
- Valorar se a distribución é adecuada
- Valorar se estaría ben contratar charla externa para tratar algún tema

ACCIÓN: Eliminar 1 sesión por mes. ~~Actividade eliminada~~ Actividade modificada

Trimestre 1: centrado no autocoñecemento

\*A11. Concepto de saúde. Dimensións (Fusionar ca presentación)

A12. As emocións (Sara) Adiantada 1 semana

\*A21. Mochila dos recordos

A24. Relación co deporte (NOVA a crear)

A25. Análise das causas referidas no cuestionario sobre pouco deporte (Fusionada con relación co deporte)

A28. Relación con la comida (Tit.S22)

A29. Trastornos alimentarios (Tit. S31) (Fusionada con relación ca comida)

\*A35. Mitos drogas (coincidir con BIO/EF) (Charla??)

A37. Autoconcepto, autoestima, autoimagen (Tit.S25) [2]

---

Trimestre 2: centrado en ferramentas para a mellora persoal

\*A44. Un paseo relaxante Adiantada 1 semana

A46. Guía Mindfulness + S18.Bienestar emocional Adiantada 1 semana e 1 soa sesión

\*A50. El termómetro de valores (crecemento persoal)

~~A54. Autodeterminación (toma decisións) (Tit.S34) Eliminada~~

A62. Desarrollo personal (Tit.S44) Aumenta 1 sesión e deberes polo medio. Cambio de datas

---

Trimestre 3: centrado nas relación persoais

\*A74. Pechando os ollos (admiración persoa)

\*A75. Adiviña quen

\*A79. Tempo compartido (banco de tempo)

A85. Relaciones sanas (Tit.S38) Reducida 1 sesión

\*Actividades do plan tutorial. Collidas da aula virtual

### Sesión X. As emocións

**Tipo:** Práctica

**Tiempo:** 2 clases

**Materiales:**

- Encerado e xiz -Tarxetas con emocións -Situacións con emocións

**Objetivos:**

- -Coñecer as diferentes emocións (básicas e complexas)
- -Ser quen de identificar as emocións nos demais

**Actividades:**

Clase 1:

- • Primeira parte (10 minutos): en grupo Chuvia de ideas sobre as diferentes emocións
- • Segunda parte (20 minutos): individualmente Cada alumno contará con unha tarxeta que teña escrita unha emoción. Este terá que saír a representala e o resto do grupo terá que adiviñala.
- • Terceira parte (20 minutos) : en grupo pequeno Cada grupo terá unha serie de situacións ás que terán que asociarlle unha ou varias emocións

Clase 2:

- Primeira parte (25 minutos): en grupo pequeno Repartirase un par de tarxetas de emocións aos grupos e terán que improvisar unha pequena obra de teatro para representar as emocións que lles tocaron. Unha vez finalizada a obra, o resto da clase terá que identificalas e, de ser o caso, propor formas de resolución adecuadas para as situacións
- • Segunda parte (20 minutos): individualmente Cada alumno contará deberá escribir unha historia (preferiblemente vivida) relacionada coas emocións que se escribirán no encerado. Deberán contestar ás seguintes preguntas: ¿Que situación che fixo experimentar esa emoción? ¿Por que cres que te sentiches así? ¿Cal foi o teu comportamento despois de sentila? ¿Farías algo diferente se volveses pasar por unha situación similar?

**Motivación:** Relación, Autonomía (decisión), Competencia (capaz de), Significado (propósito)

Emocións		
Feliz	Triste	Namorado
Alegre	Asustado	Enfadado
Aburrido	Preocupado	Sorprendido
Tranquilo	Enfermo	Pensativo
Confundido	Deprimido	Molesto
Serio	Ansioso	Nervioso
Emocionado	Avergonzado	Orgullosa
Culpable	Satisfeito	Arrepentido
Frustrado	Decepcionado	Agobiado
Celoso	Indiferente	Rexeitado

#### A24 e A25. Relación co deporte

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 1 clase

**Materiales:**

- 

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre as emocións que xera a práctica de deporte, actividade física... Aplicación da “Mochila dos recordos”

**Actividades:**

- Primeira parte: reflexión individual sobre as emocións que provoca a práctica de deporte ou actividade física.
- Segunda parte: comparación/relación cas respostas do cuestionario de frecuencia de realización de actividade física (pódese facer de forma grupal con resumo de tendencias claras ou de forma individual cada estudante)

**Motivación:** Significado, autonomía.

#### Sesión 22. Relación con la comida

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 1 clase

**Materiales:**

- Guía de Mindfulness (34), para el profesor.
- Documento “Tu elección saludable” (37), concretamente el “Capítulo 4: equilibrio emocional vinculado a la alimentación”.
- Documento “Tu elección saludable” (37), concretamente el “Capítulo 3.6: Trastornos de la conducta alimentaria” como base de la actividad.

**Objetivos:**

- Ser consciente de la propia relación con la comida.
- Reflexionar acerca de posibles actuaciones que contribuyan a una mejor relación.

---

**Actividades:**

- En una primera parte, serán los estudiantes los encargados de identificar, de forma grupal, las situaciones que generan relaciones especiales con la comida: estrés, depresión, celebraciones... y apuntarán cada situación en la pizarra (10 minutos).
- Posteriormente, establecerán si el tipo de relación que se establece favorece o no la adquisición de hábitos saludables, mediante un debate grupal (10 minutos).
- Como parte final de la sesión, mediante una tormenta de ideas, aportarán posibles estrategias para mejorar la relación con comida (10 minutos).
- Integración da sesión de TCA. Información sobre ditos trastornos. Los estudiantes asistirán a una charla sobre los principales TCA, conociendo así su existencia, posibles secuelas y tratamientos. (15 minutos)

---

**Motivación:** Significado, relación, autonomía.

---

Integrada na actividade anterior

---

**Sesión 31. Trastornos alimentarios**

---

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 1 clase

**Materiales:**

- Documento “Tu elección saludable” (37), concretamente el “Capítulo 3.6: Trastornos de la conducta alimentaria” como base de la actividad.

---

**Objetivos:**

- Conocer los diferentes Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

---

**Actividades:** Los estudiantes asistirán a una charla sobre los principales TCA, conociendo así su existencia, posibles secuelas y tratamientos.

---

**Motivación:** Significado.

---



---

**Sesión 25. Autoconcepto, autoestima y autoimagen**

---

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 2 clases

**Materiales:**

---

- 
- Documento “Taller para adolescentes: Aprendiendo a aceptarnos. 1º Parte. Yo valgo la pena. Autoestima” (38).
- 

**Objetivos:**

- Conocer y reflexionar acerca de la percepción personal.
- 

**Actividades:**

- Clase 1: Los estudiantes participarán en “El juego de la autoestima”, donde reflexionarán acerca de las diferentes acciones que pueden hacer disminuir o aumentar la autoestima personal, a partir de una lista preestablecida de acciones.
  - Clase 2: Los estudiantes participarán en la actividad “Una entrevista acerca de mi persona”, en la que tendrán que realizar, en casa, entrevistas a diferentes personas cercanas que citen varias cualidades positivas del alumno entrevistador. Posteriormente, en el aula, llevarán a cabo una reflexión acerca de los datos obtenidos, siguiendo el guion de la actividad.
- 

**Motivación:** Significado, relación, autonomía, competencia.

---

---

Sesión 18. Bienestar emocional	
--------------------------------	--

---

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 1 clase

**Materiales:**

- Guía de Mindfulness (34), para el profesor.
- 

**Objetivos:**

- Ser consciente de la propia situación emocional.
  - Reflexionar acerca de posibles actuaciones que contribuyan al bienestar emocional.
- 

**Actividades:**

- Se iniciará la sesión con una breve introducción al mindfulness (10 minutos). A continuación, los estudiantes pondrán en práctica lo aprendido, con el fin de realizar un análisis individual del bienestar emocional, tratando los siguientes puntos: felicidad, importancia, satisfacción, preocupaciones y cuerpo (20 minutos).
-

- En la última parte de la sesión, a través de técnicas de grupo, los estudiantes expondrán diferentes ideas que puedan contribuir a una mejora del bienestar emocional, tanto propio como de otros compañeros.

---

**Motivación:** Significado, autonomía.

---

Eliminada por moi parecida a “Desarrollo personal”

### Sesión 34. Autodeterminación

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 3 clases

**Materiales:**

- Documento “Promoviendo la autodeterminación en el aula” (39) como base de la actividad.

---

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre la propia toma de decisiones.
- Establecer un objetivo de actuación.
- Planificar la actuación.
- Valorar los resultados de la actuación.

---

**Actividades:** Se seguirá el esquema de actuación del Modelo de Enseñanza y Aprendizaje de la Autodeterminación (39):

- Clase 1 (Objetivo): Con ayuda del profesor, quien actuará como guía, los estudiantes reflexionarán y establecerán un objetivo de mejora.
- Clase 2 (Actuación): Cada alumno diseñará un plan de actuación para conseguir el objetivo seleccionado anteriormente.
- Clase 3 (Ajuste del objetivo o del plan): De forma individual, cada estudiante reflexionará acerca de lo conseguido con la actuación.

---

**Motivación:** Significado, autonomía, competencia.

---

MODIFICADA (engadida unha sesión e deberes polo medio)

### Sesión 44. Desarrollo personal

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 4 clases

**Materiales:**

- Documento “Promoviendo la autodeterminación en el aula” (39) como base de la actividad.

---

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre los posibles puntos de mejora personal.
-

- 
- Establecer un objetivo de actuación.
  - Planificar la actuación.
  - Valorar los resultados de la actuación.
- 

**Actividades:** A semejanza de la sesión de Autodeterminación, los estudiantes diseñarán, ejecutarán y evaluarán una acción de mejora personal, mediante el siguiente esquema de actuación:

- Clase 1: Reflexión y selección del área a mejorar (emociones positivas, autoestima, habilidades sociales, alimentación, actividad física, estrés...). Selección de objetivos concretos, medibles y realistas.
  - Clase 2: Planificación de la actuación. Reflexión sobre posibles complicaciones y formas de respuesta.
  - Deberes: aplicación de la actuación (14 días)
  - Clase 3: Evaluación de los progresos y adaptación de la planificación. Si se ha obtenido el objetivo, nuevo objetivo.
  - Deberes: aplicación de la corrección (14 días)
  - Clase 4: Reevaluación de los progresos y nueva adaptación de la planificación
- 

**Motivación:** Significado, autonomía, competencia.

---

### Xuntadas as clases de defensa de dereitos e saber dicir non

#### Sesión 38. Relaciones sanas

**Tipo:** Teórica

**Tiempo:** 3 clases

**Materiales:**

- Web “Bienestar Emocional. Dimensiones conductuales de las habilidades sociales” (40).
- 

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre las propias relaciones sociales.
  - Conocer herramientas para la mejora de las relaciones.
- 

**Actividades:** Se utilizará la web mencionada como guía para el desarrollo de la sesión, introduciendo y reflexionando sobre los siguientes temas:

- Clase 1:
    - Cómo iniciar, mantener y cerrar conversaciones.
  - Clase 2:
    - Defender los propios derechos y Saber decir no.
  - Clases 3:
-

- 
- Afrontar las críticas.

---

**Motivación:** Significado, autonomía, competencia, relación.

---