

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE TUTORÍA GRUPAL (1º DE ESO)

ÍNDICE

PRIMER TRIMESTRE

- 1ª Sesión (Septiembre): Inicio de curso. Jornada de acogida.
- 2ª Sesión (Septiembre): Conociendo a mis compañeros/as.
- 3ª Sesión (Septiembre): La Convivencia. Reglas del juego.
- 4ª Sesión (Octubre): Preparación de la elección de delegado/a.
- 5ª Sesión (Octubre): Elección de delegado/a.
- 6ª Sesión (Octubre): 16 de octubre: día internacional de la alimentación.
- 7ª Sesión (Octubre): Técnicas de estudio. El ambiente de estudio.
- 8ª Sesión (Octubre): Técnicas de estudio. Planificación.
- 9ª Sesión (Noviembre): Técnicas de estudio. El método de estudio.
- 10ª Sesión (Noviembre): Educación emocional. Rueda de presentaciones.
- 11ª Sesión (Noviembre): Educación emocional. Conocemos las emociones.
- 12ª Sesión (Noviembre): 25 de noviembre: Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres.
- 13ª Sesión (Noviembre): Educación emocional. Características faciales de las emociones.
- 14ª Sesión (Diciembre): 3 de diciembre: Día internacional de las personas con discapacidad.
- 15ª Sesión (Diciembre): Educación emocional. Identifico las emociones en mí y en los demás.
- 16ª Sesión (Diciembre): 6 de diciembre: Día de la Constitución
- 17ª Sesión (Diciembre): Preparación de la 1ª sesión de evaluación.
- 18ª Sesión (Diciembre): ¡Vacaciones!

SEGUNDO TRIMESTRE

- 19ª Sesión (Enero): Valoración de los resultados de la 1ª evaluación
- 20ª Sesión (Enero): Educación emocional. Dibujo
- 21ª Sesión (Enero): Educación emocional. Conciencia emocional con mindfulness.
- 22ª Sesión (Enero): 30 de enero: Día Internacional de la Paz.
- 23ª Sesión (Febrero): Educación emocional. ¿Qué te hace sentir así?
- 24ª Sesión (Febrero): Prevención de drogodependencias. Programa Umplugged. Sesión 1
- 25ª Sesión (Febrero): Prevención de drogodependencias. Programa Umplugged. Sesión 2

- 26ª Sesión (Febrero): Prevención de drogodependencias. Programa Umplugged. Sesión 3
- 27ª Sesión (Febrero): 28 de febrero: día de Andalucía
- 28ª Sesión (Marzo): Prevención de drogodependencias. Programa Umplugged. Sesión 4
- 29ª Sesión (Marzo): 8 de marzo: día internacional de la Mujer
- 30ª Sesión (Marzo): Prevención de drogodependencias. Programa Umplugged. Sesión 5
- 31ª Sesión (Marzo): Prevención de drogodependencias. Programa Umplugged. Sesión 6
- 32ª Sesión (Marzo): Preparación de la 2ª sesión de evaluación.
- 33ª Sesión (Marzo): ¡Vacaciones!

TERCER TRIMESTRE

- 34ª Sesión (Abril): Valoración individual y grupal de los resultados de la 2ª evaluación.
- 35ª Sesión (Abril): Autoconocimiento personal y grupal.
- 36ª Sesión (Abril): Cohesión grupal
- 37ª Sesión (Abril): ¿Qué es el acoso escolar?
- 38ª Sesión (Mayo): 2 de mayo: Día internacional contra el Acoso Escolar
- 39ª Sesión (Mayo): Habilidades sociales
- 40ª Sesión (Mayo): Autoestima
- 41ª Sesión (Mayo): Autoestima
- 42ª Sesión (Mayo): 31 de mayo: día mundial sin tabaco.
- 43ª Sesión (Junio): 5 de junio: día mundial del medio ambiente.
- 44ª Sesión (Junio): ¿Cómo sigue el próximo curso?
- 45ª Sesión (Junio): Preparación de la 3ª sesión de evaluación.
- 46ª Sesión (Junio): ¡Vacaciones!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE TUTORÍA GRUPAL

CURSO: 1º DE E.S.O.

PRIMER TRIMESTRE:

TEMPORALIZACIÓN	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
1ª Sesión (Septiembre)	Inicio de curso. Jornada de acogida. <i>Una nueva etapa</i> (página 3 de “Acción tutorial en la ESO”): https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portaaverros/documents/10306/1585186/cuaderno_1x_eso.pdf	TUTOR/A
2ª Sesión (Septiembre)	Conociendo a mis compañeros/as. <i>Me presento.</i> ANEXO I	TUTOR/A
3ª Sesión (Septiembre)	La Convivencia. Reglas del juego. (Ver ROF del centro). <i>Normas de convivencia</i> (página 18 de “Acción tutorial en la ESO”). <i>Derechos y deberes del alumnado.</i> ANEXO II	TUTOR/A
4ª Sesión (Octubre)	Preparación de la elección de delegado/a. Conocer sus características y funciones. <i>Elegir a nuestros representantes</i> (página 12 de “Acción tutorial en la ESO”).	TUTOR/A
5ª Sesión (Octubre)	Elección de Delegado/a. <i>Realización de las votaciones</i> (página 12 de “Acción tutorial en la ESO”).	TUTOR/A
6ª Sesión (Octubre)	16 de octubre: día internacional de la alimentación. <i>Taller de alimentación saludable.</i> ANEXO III	TUTOR/A
7ª Sesión (Octubre)	Técnicas de estudio. El ambiente de estudio <i>Condiciones ideales para estudiar en casa</i> https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegat/e/content/759a1d3e-b9e0-4826-b196-78f1042f8de8	TUTOR/A ORIENTADOR
8ª Sesión (Octubre)	Técnicas de estudio. Planificación <i>Así estudio</i> (página 21 de “Acción tutorial en la ESO”). <i>Elaboro mi horario de estudio.</i> ANEXO IV	TUTOR/A ORIENTADOR
9ª Sesión (Noviembre)	Técnicas de estudio. El método de estudio <i>El método de estudio</i> (página 7 de “¡Nos vamos a la ESO!”). https://blogsaverros.juntadeandalucia.es/orientacionacebuche/files/2021/10/CUADERNO_TUTORIA_transito_a_secundaria.pdf	TUTOR/A ORIENTADOR

10ª Sesión (Noviembre)	Educación emocional. <i>Rueda de presentaciones.</i> ANEXO V	TUTOR/A ORIENTADOR
11ª Sesión (Noviembre)	Educación emocional <i>Conocemos las emociones.</i> ANEXO V	TUTOR/A ORIENTADOR
12ª Sesión (Noviembre)	25 de Noviembre: Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/igualdad/dia-internaciona-eliminacion-violencia-contra-mujer	TUTOR/A
13ª Sesión (Noviembre)	Educación emocional <i>Características faciales y corporales de las emociones</i> ANEXO V	TUTOR/A ORIENTADOR
14ª Sesión (Diciembre)	3 de diciembre: Día internacional de las personas con discapacidad. https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/equipoespecifico/discapacidadvisualmalaga/files/2020/12/Actividades-del-D%C3%ADa-de-la-discapacidad.pdf	TUTOR/A
15ª Sesión (Diciembre)	Educación emocional <i>Identifico las emociones en mí y en los demás</i> ANEXO V	TUTOR/A ORIENTADOR
16ª Sesión (Diciembre)	6 de diciembre: Día de la Constitución https://www.juntadeandalucia.es/educacion/vscripts/w_cea/publi-mat.htm	TUTOR/A
17ª Sesión (Diciembre)	Preparación de la 1ª sesión de evaluación. <i>Revisamos nuestro trabajo</i> (página 43 de “Acción tutorial en la ESO”).	TUTOR/A
18ª Sesión (Diciembre)	¡Vacaciones! <i>Ponemos en común nuestros proyectos y deseos para estas vacaciones y para el nuevo año.</i>	TUTOR/A

CURSO: 1º DE E.S.O.

SEGUNDO TRIMESTRE:

TEMPORALIZACIÓN	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
19ª Sesión (Enero)	Valoración de los resultados de la 1ª evaluación. <i>El delegado informa.</i> (página 49 “Acción tutorial en la ESO”).	TUTOR/A
20ª Sesión (Enero)	Educación emocional <i>Dibujo.</i> ANEXO V	TUTOR/A ORIENTADOR
21ª Sesión (Enero)	Educación emocional <i>Conciencia emocional con Mindfulness.</i> ANEXO V	TUTOR/A ORIENTADOR
22ª Sesión (Enero)	30 de enero: Día internacional de la Paz. https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/convivencia-escolar/dia-escolar-por-la-no-violencia-y-la-paz	TUTOR/A
23ª Sesión (Febrero)	Educación emocional <i>¿Qué te hace sentir así?</i> ANEXO V	TUTOR/A ORIENTADOR
24ª Sesión (Febrero)	Prevención de drogodependencias. <i>Programa Unplugged. Sesión 1.</i> https://unplugged.edex.es/	TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS ORIENTADOR
25ª Sesión (Febrero)	Prevención de drogodependencias. <i>Programa Unplugged. Sesión 2.</i>	TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS ORIENTADOR
26ª Sesión (Febrero)	Prevención de drogodependencias. <i>Programa Unplugged. Sesión 3.</i>	TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS ORIENTADOR
27ª Sesión (Febrero)	28 de febrero: Día de Andalucía. https://www.juntadeandalucia.es/educacion/vscripts/w_cea/publi-mat.htm	TUTOR/A
28ª Sesión (Marzo)	Prevención de drogodependencias. <i>Programa Unplugged. Sesión 4.</i>	TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS ORIENTADOR
29ª Sesión (Marzo)	8 de marzo: Día internacional de la Mujer https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/igualdad/dia-internacional-mujer	TUTOR/A
30ª Sesión (Marzo)	Prevención de drogodependencias. <i>Programa Unplugged. Sesión 5.</i>	TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS ORIENTADOR
31ª Sesión (Marzo)	Prevención de drogodependencias. <i>Programa Unplugged. Sesión 6.</i>	TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS ORIENTADOR
32ª Sesión (Marzo)	Preparación de la 2ª sesión de evaluación. <i>¿He trabajado suficiente?</i> (página 71 “Acción tutorial ESO”).	TUTOR/A
33ª Sesión (Marzo)	¡Vacaciones! <i>Ponemos en común nuestros proyectos y deseos para estas vacaciones y para el último trimestre.</i>	TUTOR/A

CURSO: 1º DE E.S.O.

TERCER TRIMESTRE:

TEMPORALIZACIÓN	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
34ª Sesión (Abril)	Valoración individual y grupal de los resultados de la 2ª evaluación. <i>Otro trimestre (página 76 de “Acción tutorial en la ESO”).</i>	TUTOR/A
35ª Sesión (Abril)	Autoconocimiento personal y grupal. <i>Conociéndonos como personas y como grupo (página 85 de “Antiprograma de Educación Emocional”).</i> https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/s/ishare-servlet/content/7fe87c4f-9110-4299-b9e8-a52a8721beba	TUTOR/A ORIENTADOR
36ª Sesión (Abril)	Cohesión grupal <i>¿Qué necesitamos para ser un buen grupo? (página 108 de “Antiprograma de Educación Emocional”).</i>	TUTOR/A ORIENTADOR
37ª Sesión (Abril)	¿Qué es el acoso escolar? <i>No puede ser. Trabajando la noción de maltrato (página 110 de “La Convivencia Escolar: qué es y cómo abordarla”).</i> https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/s/delegate/content/ec04a17d-cbe3-4e09-9794-a96bb9a87b93	TUTOR/A ORIENTADOR
38ª Sesión (Mayo)	2 de mayo: Día internacional contra el Acoso Escolar https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/convivencia-escolar/material-elaborado-por-el-profesorado/-/libre/detalle/NP7U3WBP6Fab/2-de-mayo-dia-internacional-contra-el-acoso-escolar	TUTOR/A ORIENTADOR
39ª Sesión (Mayo)	Habilidades sociales <i>Algunos ejemplos (página 53 de “Ser persona y relacionarse I”).</i> https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/s/ishare-servlet/content/db4dde64-3757-4467-9830-407efc53b334	TUTOR/A ORIENTADOR
40ª Sesión (Mayo)	Autoestima <i>Lluvia de cualidades positivas (página 89 de “Antiprograma de Educación Emocional”).</i>	TUTOR/A ORIENTADOR

41ª Sesión (Mayo)	Autoestima <i>Me quiero (página 91 de “Antiprograma de Educación Emocional”).</i>	TUTOR/A ORIENTADOR
42ª Sesión (Mayo)	31 de mayo: día mundial sin tabaco. https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishare-servlet/content/6d63d6d0-a3db-4c3e-84b3-c2d31f8cd220	TUTOR/A
43ª Sesión (Junio)	5 de junio: día mundial del medio ambiente. https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/aldea/recursos-educativos	TUTOR/A
44ª Sesión (Junio)	¿Cómo sigue el próximo curso? <i>Estructura de la ESO (página 8 de Guía de Orientación Académica y Profesional).</i> https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/orientaj-aen/files/2021/09/GUIA_2021_V_6.pdf	TUTOR/A
45ª Sesión (Junio)	Preparación de la 3ª sesión de evaluación. <i>Evaluamos la tutoría y el curso (página 97 de “Acción tutorial en la ESO”).</i>	TUTOR/A
46ª Sesión (Junio)	¡Vacaciones! <i>Ponemos en común nuestros proyectos y deseos para el verano.</i>	TUTOR/A

ANEXO I

“ME PRESENTO”

(Instrucciones para el profesorado)

OBJETIVOS

- Conocer los nombres de todos los alumnos y alumnas de la clase.
- Fomentar un conocimiento más profundo entre compañeros y compañeras.
- Mejorar las relaciones y el clima de aula.

METODOLOGÍA

- El Tutor/a explica la actividad “Me presento”.
- Cada alumno/a rellena de manera individual la ficha para el alumnado de esta actividad.
- Se agrupa al alumnado por parejas de manera que se entreviste al compañero/a intentando memorizar todos los datos posibles.
- Cada alumno/a presentará a su compañero/a al grupo.
- Al final de las mismas se realiza un debate para que los/as alumnos/as expliquen cómo se han sentido durante la actividad y lo que les pareció más interesante.

TEMPORALIZACIÓN

Una sesión de tutoría grupal.

“ME PRESENTO”

(Ficha para el alumnado)

NOMBRE Y APELLIDOS:

DOS CUALIDADES MÍAS:

-

-

DOS ASPECTOS EN LOS QUE PUEDO MEJORAR

-

-

COSAS QUE ME GUSTA HACER EN MI TIEMPO LIBRE:

¿QUÉ HARÍA SI TUVIERA MUCHO DINERO?

¿EN QUÉ ME GUSTARÍA TRABAJAR CUANDO SEA MAYOR?

¿QUIÉNES SON MIS ÍDOLOS?

MI PROGRAMA DE TELE FAVORITO:

MI COLOR FAVORITO:

MI COMIDA FAVORITA:

ANEXO II

DERECHOS Y DEBERES DEL ALUMNADO

DECRETO 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria

TÍTULO I
EL ALUMNADO
CAPÍTULO I
Deberes y derechos

Artículo 2. Deberes del alumnado.

Son deberes del alumnado:

a) El estudio, que se concreta en:

- 1.º La obligación de asistir regularmente a clase con puntualidad.
- 2.º Participar activa y diligentemente en las actividades orientadas al desarrollo del currículo, siguiendo las directrices del profesorado.
- 3.º El respeto a los horarios de las actividades programadas por el instituto.
- 4.º El respeto al ejercicio del derecho al estudio de sus compañeros y compañeras.
- 5.º La obligación de realizar las actividades escolares para consolidar su aprendizaje que le sean asignadas por el profesorado para su ejecución fuera del horario lectivo.

b) Respetar la autoridad y las orientaciones del profesorado.

c) Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales y la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa, así como la igualdad entre hombres y mujeres.

d) Respetar las normas de organización, convivencia y disciplina del centro docente y contribuir al desarrollo del proyecto educativo del mismo y de sus actividades.

e) Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el instituto.

f) Participar en los órganos del centro que correspondan, así como en las actividades que este determine.

g) Utilizar adecuadamente las instalaciones y el material didáctico, contribuyendo a su conservación y mantenimiento.

h) Participar en la vida del instituto.

i) Conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía, con el fin de formarse en los valores y principios recogidos en ellos.

Artículo 3. Derechos del alumnado.

El alumnado tiene derecho:

- a) A recibir una educación de calidad que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y de sus capacidades.
- b) Al estudio.
- c) A la orientación educativa y profesional.
- d) A la evaluación y el reconocimiento objetivos de su dedicación, esfuerzo y rendimiento escolar. A estos efectos, tendrá derecho a ser informado de los criterios de evaluación que serán aplicados.
- e) A la formación integral que tenga en cuenta sus capacidades, su ritmo de aprendizaje y que estimule el esfuerzo personal, la motivación por el aprendizaje y la responsabilidad individual.
- f) Al acceso a las tecnologías de la información y la comunicación en la práctica educativa y al uso seguro de internet en el instituto.
- g) A la educación que favorezca la asunción de una vida responsable para el logro de una sociedad libre e igualitaria, así como a la adquisición de hábitos de vida saludable, la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad.
- h) Al respeto a su libertad de conciencia y a sus convicciones religiosas y morales, así como a su identidad, intimidad, integridad y dignidad personales.
- i) A la igualdad de oportunidades y de trato, mediante el desarrollo de políticas educativas de integración y compensación.
- j) A la accesibilidad y permanencia en el sistema educativo, en los términos previstos en el artículo 7.2.i) de la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
- k) A la libertad de expresión y de asociación, así como de reunión en los términos establecidos en el artículo 8 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación.
- l) A la protección contra toda agresión física o moral.
- m) A la participación en el funcionamiento y en la vida del instituto y en los órganos que correspondan, y la utilización de las instalaciones del mismo.
- n) A conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- ñ) A ser informado de sus derechos y deberes, así como de las normas de convivencia establecidas en el instituto, particularmente al comenzar su escolarización en el centro.

ANEXO III

TALLER GRUPAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Esta sesión puede iniciarse con una TORMENTA DE IDEAS sobre conceptos relacionados con la alimentación, cambios en el patrón de la alimentación tradicional, cuáles son sus causas...

Es el momento de debatir sobre las opiniones y creencias de los participantes sobre la salud, la actividad física, la alimentación y el estilo de vida.

A continuación, se hará una breve exposición sobre cuestiones clave sobre alimentación saludable. Para ello se ha elaborado una presentación que puede servir de guía para realizar el taller. Con ayuda de la presentación se comentará con el grupo las bases de una alimentación saludable:

- Pirámide de los alimentos.
- Distribución de las comidas a lo largo del día.
- La importancia del desayuno.
- Otros consejos y recomendaciones.

Puede ser interesante reforzar el contenido de este taller con un cuestionario al alumnado (*cuestionario Kidmed*)

El contenido de este taller también puede ser utilizado para realizar alguna sesión educativa con las familias. En este caso el cuestionario sobre alimentación más adecuado sería el *cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea*.

Tanto la presentación como los cuestionarios están en el siguiente enlace:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/alimentacion-saludable-ae>

ANEXO IV

MI HORARIO DE ESTUDIO (ejemplo)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00-14:30	CLASE	CLASE	CLASE	CLASE	CLASE	Tiempo libre	Estudio (11:00 -12:00)
14:30-15:00	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
15:00-15:30	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
15:30-16:00	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
16:00-16:30	Inglés	Deberes	Inglés	Deberes	Deberes	Tiempo libre	Tiempo libre
16:30-17:00	Inglés	Deberes	Inglés	Deberes	Deberes	Tiempo libre	Tiempo libre
17:00-17:30	Deberes	Estudio	Deberes	Estudio	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
17:30-18:00	Deberes	Estudio	Deberes	Estudio	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
18:00-18:30	Tiempo libre	Fútbol	Tiempo libre	Fútbol	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
18:30-19:00	Estudio	Fútbol	Estudio	Fútbol	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
19:00-19:30	Estudio	Tiempo libre	Estudio	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
19:30-20:00	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
20:00-20:30	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre
20:30-21:00	Leer	Leer	Leer	Leer	Leer	Tiempo libre	Tiempo libre

MI HORARIO DE ESTUDIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00-14:30	CLASE	CLASE	CLASE	CLASE	CLASE		
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							
20:00-20:30							
20:30-21:00							

ANEXO V

EDUCACIÓN EMOCIONAL

A continuación, se describen brevemente una serie de actividades que se pueden realizar con el alumnado en la hora de tutoría grupal para profundizar en el conocimiento de las emociones y lograr una gestión adecuada de las mismas en las distintas situaciones que se nos presentan en la escuela y en la vida.

RUEDA DE PRESENTACIONES

Sin que orientador o tutor/a haya dado explicación alguna sobre las emociones, se realiza una rueda en la que cada alumno/a de la clase se presenta y se le pide que comente algunos aspectos tales como:

- Cómo se encuentra en el momento actual a nivel emocional.
- Cómo vivió las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria.
- Cómo ha iniciado la etapa de Educación Secundaria.
- Cuáles son sus temores y expectativas en esta nueva etapa.

CONOCEMOS LAS EMOCIONES

En primer lugar, se da la palabra al alumnado lanzando al grupo clase la pregunta de “¿qué son las emociones?”. Posteriormente el orientador o tutor/a hace una definición detallada del concepto *emoción* y su diferencia con el concepto *sentimiento*.

A continuación, se realiza una lluvia de ideas para que los alumnos y alumnas puedan decir cuáles son las emociones que conocen y se va tomando nota en la pizarra. Posteriormente el orientador o tutor/a enumera las emociones que existen con una breve explicación sobre cada una de ellas y su relación con el aprendizaje.

CARACTERÍSTICAS FACIALES Y CORPORALES DE LAS EMOCIONES

Con cada una de las emociones básicas se realiza el siguiente procedimiento:

El orientador o tutor/a pregunta al alumnado cual es la expresión facial de la emoción que se esté estudiando en ese momento. Se fomentará el esfuerzo del alumno en expresar oralmente las características de dicha expresión facial.

Posteriormente el orientador o tutor/a expone las características faciales y corporales de la emoción en cuestión con ayuda de presentaciones gráficas.

IDENTIFICO LAS EMOCIONES EN MÍ Y EN LOS DEMÁS

Para conseguir este propósito una primera actividad puede ser que cada alumno/a se mire en un **espejo** y diga qué emoción siente. Puede hacerse por parejas en un principio y después exponerse en gran grupo.

Otra actividad puede ser que el orientador o tutor/a ponga distintas **piezas musicales** y el alumnado comparta qué emociones han sentido en cada momento.

También se le pueden mostrar al alumnado distintas **fotografías** para que identifique la emoción que están mostrando los personajes que aparecen en ellas. Se pueden utilizar, por ejemplo, las imágenes de las páginas 56 a 63 del “Programa de competencia social DECIDE TÚ II:

https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/525942da-c22d-44fa-8b98-b58207a63396/DECIDE_TU_2

DIBUJO

Se le pide a cada alumno/a de manera individual que dibuje una persona con el folio en posición vertical sin dar más instrucciones.

Después se le pide que dibuje otra persona del sexo opuesto por la cara de atrás.

En otro folio los alumnos y alumnas deberán dibujar una familia. En este caso el folio se puede poner en posición horizontal.

Por último, dibujarán una casa.

Al finalizar la sesión se recogerán los dibujos para que puedan ser analizados por el orientador.

CONCIENCIA EMOCIONAL CON MINDFULNESS

El orientador realizará con el alumnado una técnica de relajación en la que se le pedirá que sea consciente de su emoción actual y las tensiones de su cuerpo. Después se le pedirá que vaya explorando en su imaginación distintas emociones de manera guiada y sea consciente de sus sensaciones corporales en cada momento.

¿QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ?

Se juntan los alumnos y alumnas por parejas o en grupos de cuatro y se entrevistan entre ellos para saber qué situaciones les hacen sentir alegres, tristes enfadados, con miedo, con asco o tranquilos.

Posteriormente se hará una puesta eh común en gran grupo.