

Acompañamiento en situaciones de crisis. Estrategias para Secundaria

25 de abril de 2024



Mábel Villaescusa
Orientación Educativa IES Campanar
@mabelvillaescus
mi.villaescusaalej@edu.gva.es



iescampanar
IES Campanar

CONCURS DE RUBIK

DILLUNS 19-2-2024
10:45-11:15
PORTX0

34 Me gusta

iescampanar Demà comença la setmana de la ciència a l'IES Campanar i us hem preparat una varietat d'activitats per fer durant els patis. Comencem demà amb un concurs de Rubik.

iescampanar y 2 personas más

Les gusta a iescampanar y 103 personas más

mfrances16 🗣️ DIA DE LES LLENGÜES MATERNES 😊

El passat 21 de Febrer vàrem celebrar el Dia de les Llengües Maternes creant un arbre plurilingüe des de l'assignatura de Valencià. L'alumnat i el

Mañana del jueves 22 de febrero de 2024





Imagen de Valencia Travel

Tarde del jueves 22 de febrero de 2024





Imagen de Yahoo noticias

Noche del jueves 22 de febrero de 2024





Imagen de El Diario

Madrugada del viernes 23 de febrero de 2024





Mañana del viernes 23 de febrero de 2024

Imagen de El Confidencial





Tarde del jueves 22 de febrero:

18:00h Coordinación del equipo directivo con orientación y con inspección y la UEO.

18:30h Equipo directivo localiza a las familias y ofrece apoyo.

19:00h Orientación elabora pautas para el claustro.

19:40h Dirección informa al claustro de la situación y convoca una reunión a las 7:30 del viernes.

Viernes 23 de febrero:

7:30h reunión de todo el claustro y PAS, antes de las clases, para informar, compartir pautas comunes y tranquilizar.

Durante la mañana: Seguir las actuaciones y pautas acordadas: ESCUCHAR, ACOMPAÑAR Y MANTENER LA CALMA.

Días siguientes:

Seguimiento del equipo de intervención (Equipo directivo, tutoría y DO)



La mañana del viernes 23 de febrero de 2024



Reunión del claustro y PAS:

Informe de la situación

Pautas de actuación:

- Las primeras horas (y el resto de la mañana cuando lo veamos necesario) dedicarlas a escuchar al alumnado, que hablen, que expresen cómo se sienten y cómo están viviendo lo ocurrido, el objetivo fundamental es saber cómo están, que se sientan acompañados/as y colaborar a mantener la calma y que se sientan seguros/as.
- Qué pueden hacer los compañeros por los que están directamente afectados: un escrito de apoyo y firmado por todos, facilitarles materiales y apuntes si los han perdido, algún objeto que puedan necesitar o echar en falta desde móvil a algún libro, material deportivo, etc. o algo que se les ocurra a ellos. Ayudar les hará sentirse mejor, en el caso de que vinieran hoy, prestarles apoyo y acompañar sin agobiar.



- Utilizar la técnica del disco rayado: no alimentar información sin contrastar, menos aún morbosa, que pueda estar circulando por los medios o redes sociales, ante esos comentarios, utilizar el disco rayado: “no sabemos nada más” “hay que mantener la calma hasta que tengamos más información”...
- Es probable que el alumnado trate de contar lo que ha leído o visto en redes, no dejar que lo hagan y utilizar la técnica anterior, aprovechar para hacerles conscientes de que ellos no deben alimentar el morbo y que no difundan o publiquen información.
- También es muy probable que el alumnado sufra alguna crisis de ansiedad, porque esta situación le lleve a momentos traumáticos, debemos tener un equipo preparado durante toda la mañana para que los atienda, puede ser profesorado voluntario junto con el departamento de orientación.
- Puede ocurrir que algún docente no pueda gestionarlo, por el motivo que sea, hay que estar preparados para sustituirlo.

Los mensajes que podemos manejar son:

- No sabemos lo que ha ocurrido...
- Sabemos que hay personas afectadas, pero no tenemos más información...
- Solo disponemos de esta información...
- Queremos saber cómo estáis...
- Es normal sentir... (validar los sentimientos que expresen)

Qué decir al alumnado:

- Pon en valor tus emociones y respira.
- Desahógate, da salida a tus emociones (escribe, dibuja, haz ejercicio...)
- Continúa con tus rutinas.
- Reflexiona sobre lo que ha pasado y cómo te ha afectado, comprende y acepta la situación.
- Identifica lo que sientes: miedo, tristeza, etc.
- Sintoniza con los sentimientos de las otras personas.

Cómo hacerlo:

- Respeta sus ritmos para aceptar la situación
- Proporciona información clara y adecuada, con tranquilidad.
- Preocúpate por sus emociones y dudas. Utiliza los recursos de la escucha activa (tono de voz cálido y tranquilizador, etc)
- Comparte tus emociones y hazles saber que las tuyas te importan.

- Acuerdos para el viernes:
 - Guardaremos 1 minuto de silencio antes de salir al patio.
 - Aplazaremos todos los exámenes de esa mañana.

Respecto al alumnado afectado:

- Atender a los alumnos directamente afectados en el caso de que vayan al instituto o cuando vuelvan el lunes, ofrecerles apoyo si lo necesitan.
- En general, hacer que se sientan apoyados y acompañados, sin agobiar.
- Los equipos docentes prepararán un plan de trabajo de cara a los próximos exámenes, etc.
- Planificar el seguimiento, más allá de los primeros días.
- Contacto con las familias para ofrecer el apoyo que necesiten.

Una **situación de crisis en la escuela** es a un evento repentino y significativo que **perturba la normalidad de la comunidad educativa**, provocando una **respuesta emocional intensa**. Esto puede incluir incidentes de violencia, desastres naturales, pérdidas trágicas o problemas de salud pública, **requiriendo una gestión inmediata y efectiva**.

Situación de crisis relacionadas con **eventos externos** (desastres naturales, accidentes, incidentes violentos, etc)

Situaciones de **crisis interna** relacionados con experiencias emocionales o psicológicas que desafían la capacidad de la persona para manejar su vida diaria de manera efectiva (depresión, ansiedad, eventos traumáticos, etc)



QUE NADIE SE QUEDE FUERA



[Guía "Escuela inclusiva. Únete al reto"](#)



PRESENCIA

- Todo el alumnado tiene asegurada una educación de calidad y el acceso a la escuela y al currículum.

PARTICIPACIÓN

- Todo el alumnado tiene oportunidades de participar en todas las experiencias de aprendizaje que ofrece la escuela, convivir y sentirse perteneciente a la comunidad educativa.

APRENDIZAJE

- Todo el alumnado alcanza el mejor rendimiento que sea posible considerando sus necesidades, características e intereses.



Imagen de Pernan Goñi
Escuela inclusiva. ¡Únete al reto!"
https://fevas.org/?wpfb_dl=146

Condiciones personales que en interacción con el contexto pueden limitar la presencia, la participación y el aprendizaje

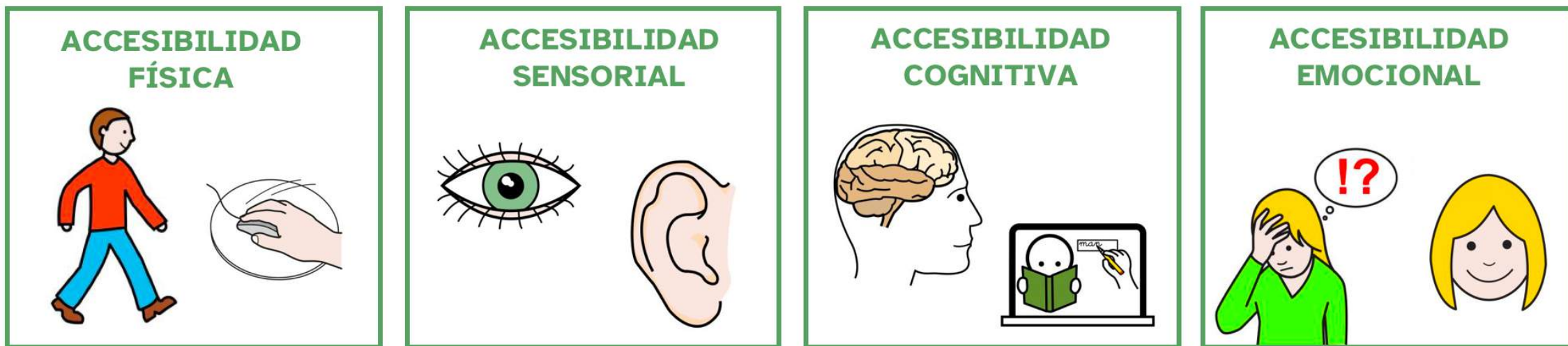


VISUALES	Ceguera, baja visión, ceguera al color
AUDITIVAS	Sordera, problemas de audición
MOTRICES	Dificultades de usar un ratón, tiempo de respuesta lento, limitado control motor fino. Limitaciones en la movilidad.
COGNITIVAS	Dificultades de lectoescritura, comprensión literal, distracción, incapacidad para recordar o para concentrarse cuando hay grandes cantidades de información. Dificultades de comunicación, etc.
EMOCIONALES	Historia personal y escolar, expectativas, dificultades en las relaciones interpersonales, etc.





DISEÑO UNIVERSAL= Accesibilidad en todos los ámbitos



← ACCESIBILIDAD DIGITAL →

Desplazarse, llegar, entrar, participar en las actividades y permanecer en los diferentes lugares de manera cómoda. Coger y manipular objetos cómodamente.

Acceder, a través de los sentidos, a la información necesaria para realizar actividades, manipular objetos y desplazarse por los entornos.

Entender las actividades, comprender los entornos y el uso de los objetos. Adaptado al nivel de comprensión.

Sentirse bien realizando las actividades, en los entornos y con los objetos. Sentirse competente y acogido.

En los contextos de aprendizaje pueden existir **barreras** que limitan el acceso a la información y bloquean el aprendizaje.

Pictos de Sergio Palao
ARASAAC



ACCESIBILIDAD EMOCIONAL



Sentirse bien realizando las actividades, en los entornos y con los objetos. Sentirse competente y acogido.



<https://portal.edu.gva.es/cefireinclusiva/va/dua-a-2/>



Villaescusa, M.I. (2022). **La accesibilidad, una clave para la inclusión educativa:** Artículo completo: <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/39660/37948>
Neuromad (resumen en lenguaje accesible para jóvenes estudiantes): <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/download/39729/37957/104667>



ACCESIBILIDAD EMOCIONAL

¿Cómo siente nuestro alumnado la experiencia educativa?

¿Amenaza o reto?

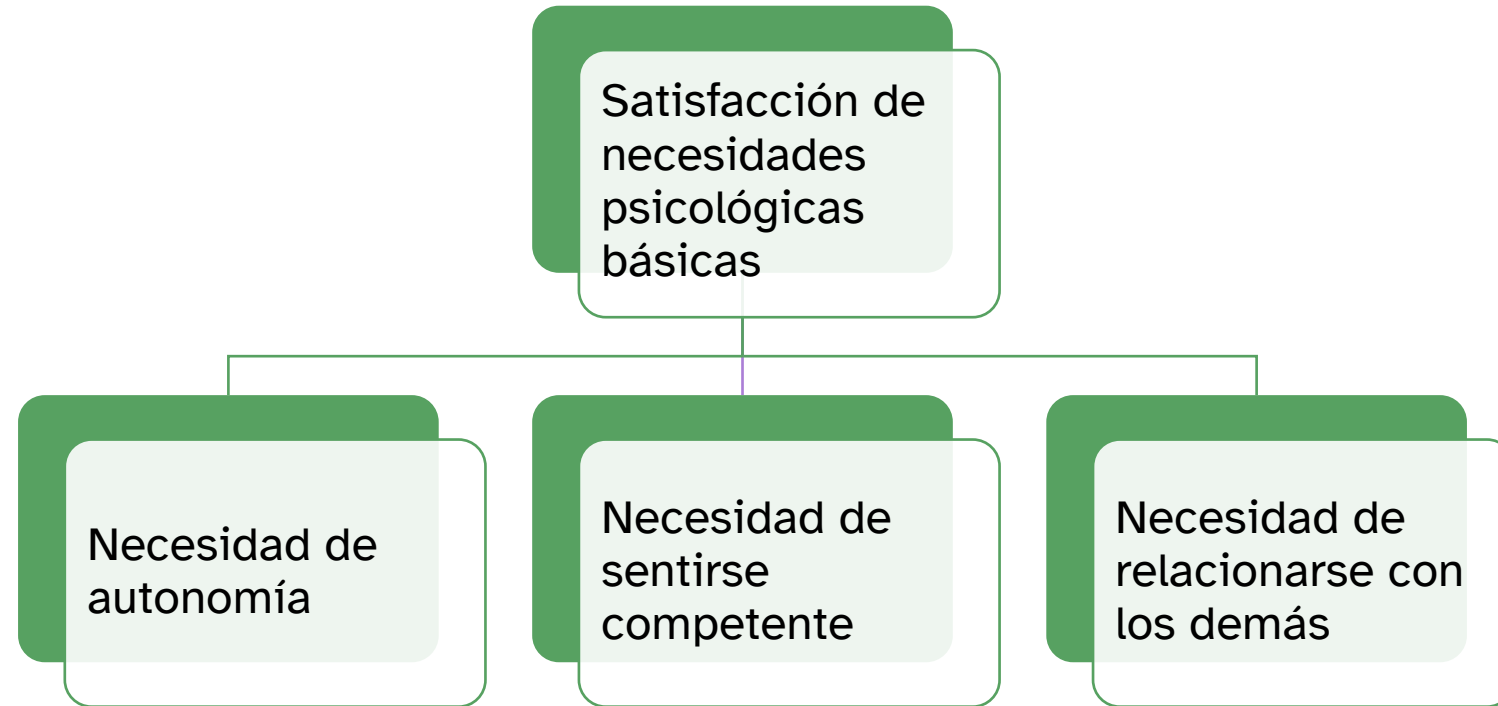
La accesibilidad emocional viene dada por la interacción entre los factores emocionales del alumnado, profesorado, familia y otros agentes educativos y el contexto de aprendizaje y convivencia. El resultado de esta interacción **puede limitar, activando barreras emocionales, o, por el contrario, facilitar el aprendizaje y la participación del alumnado.**

“Accesibilidad emocional para el aprendizaje y la participación en la escuela inclusiva”
en Emociones en secundaria. AEMO. Villaescusa, M.I. (2017)

https://www.researchgate.net/publication/332544450_Accesibilidad_emocional_para_el_aprendizaje_y_la_participacion_en_la_escuela_inclusiva



Necesidades básicas



La necesidad más básica es la de sentirse aceptado

Teoría de la autodeterminación
Deci-Ryan 1998

ENTORNOS SEGUROS Y ACOGEDORES



AUTONOMÍA Y TOMA DE DECISIONES



PRESENCIA

PERTENENCIA Y RELACIONES INTERPERSONALES



PARTICIPACIÓN

AUTOCONCEPTO Y SENTIMIENTO DE COMPETENCIA



APRENDIZAJE

Un contexto emocionalmente accesible contará con los elementos que contribuyen al bienestar





¿Qué aspectos son importantes para mejorar el aprendizaje del alumnado?

PISA/TALIS identifica cuatro tipos de procesos en el aula que son importantes **para mantener o mejorar el aprendizaje** de los estudiantes:

- 1) El apoyo activo del profesorado hacia los estudiantes.
- 2) Retroalimentación o feedback.
- 3) Clima social en el aula.
- 4) Cooperación docente.

Viac, C. and P. Fraser (2020), "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis", *OECD Education Working Papers*, No. 213, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>. (pp. 42-43)



Informe: más allá del aprendizaje académico. OCDE 2021



Enlace al recurso:
bit.ly/3loyQpP

Los recursos que nuestro alumnado necesita para enfrentarse al mundo son de naturaleza cognitiva, emocional y social.

Las competencias socioemocionales son la base del bienestar personal y de los logros académicos.

El desarrollo interconectado de las habilidades cognitivas, sociales y emocionales comienza en la primera infancia y continúa a lo largo de la vida.



LO QUE NOS DICEN LOS DATOS



Las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes pueden marcar la diferencia en su bienestar psicológico.

Informe de la OCDE sobre
competencias socioemocionales 2021

https://www.fundaciondelvives.org/cdn/Uploads/editor/FUNDACION%20EDELVIVES/noticias/2021-12-15_InformeOECD/2166%20OECD%20EVALUACION%20COMPETENCIAS%20SOCIOEMOCIONALES.pdf



Uno de cada cinco niños de 10 años declaró que otros estudiantes se burlaban de ellos una vez a la semana o más.



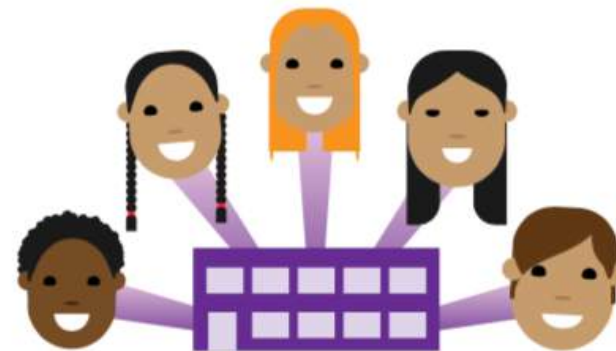
Los chicos declararon estar más expuestos al acoso que las chicas. Pero los chicos informaron de que encajaban en la escuela más que las chicas, especialmente las de 15 años.

Estudiantes expuestos al acoso escolar



tienen una menor resistencia al estrés, optimismo y control emocional.

Los estudiantes que informaron de un mayor sentido de pertenencia a la escuela



y mejores relaciones con los profesores también tienden a evaluar todas sus habilidades sociales y emocionales más positivamente que los que no lo hacían.

Informe de la OCDE sobre competencias socioemocionales 2021

https://www.fundaciondelvives.org/cdn/Uploads/editor/FUNDACION%20EDELVIVES/noticias/2021-12-15_InformeOECD/2166%20OECD%20EVALUACION%20COMPETENCIAS%20SOCIOEMOCIONALES.pdf



Las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes son un fuerte predictor de su rendimiento escolar.





El Estudio HBSC se divide
en tres secciones
fundamentales:

- I. Estilos de vida.
- II. Contextos de desarrollo: familia, escuela y amistades.
- III. Salud y bienestar.

Información de todos los y las participantes en COMUNIDAD VALENCIANA

Muestreo representativo a nivel nacional
y para cada Comunidad Autónoma

Total de participantes
en COMUNIDAD VALENCIANA:

2.561 adolescentes

40.495 adolescentes de toda España
511 centros escolares



Sexo



Chico
47,9%



Chica
52,1%

Edad



11-12
23,5%



13-14
25,8%



15-16
28,1%



17-18
22,6%

Estudio Health Behaviour in School-aged
Children (HBSC-2018)

Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health
Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en la Comunidad
Valenciana



<https://www.hbsc.es/infografias-2018#Valenc>



Acompañamiento en situaciones de crisis. Estrategias para Secundaria

MÁBEL VILLAESCUSA

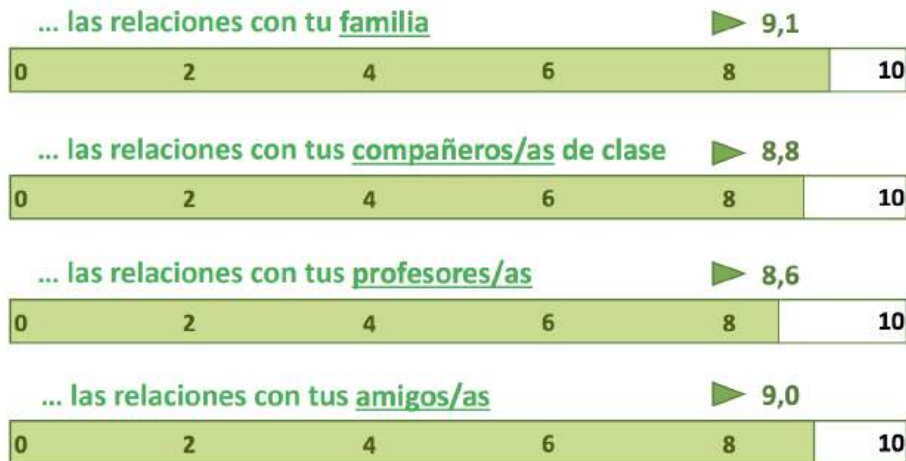


Este resumen tiene el objetivo de facilitar el acceso a algunos de los datos más relevantes del Estudio HBSC en COMUNIDAD VALENCIANA para los y las participantes de 11-12 años. Para profundizar en estos resultados o explorar otros indicadores investigados, no dudéis en contactar con nuestro equipo o visitar nuestra web: www.hbsc.es

II. Calidad de los contextos de desarrollo

Estudio HBSC-2018

En general,
¿cómo estás de satisfecho/a con... ?



¿Qué sientes hacia la escuela?



¿Cuánto te agobia el trabajo escolar?

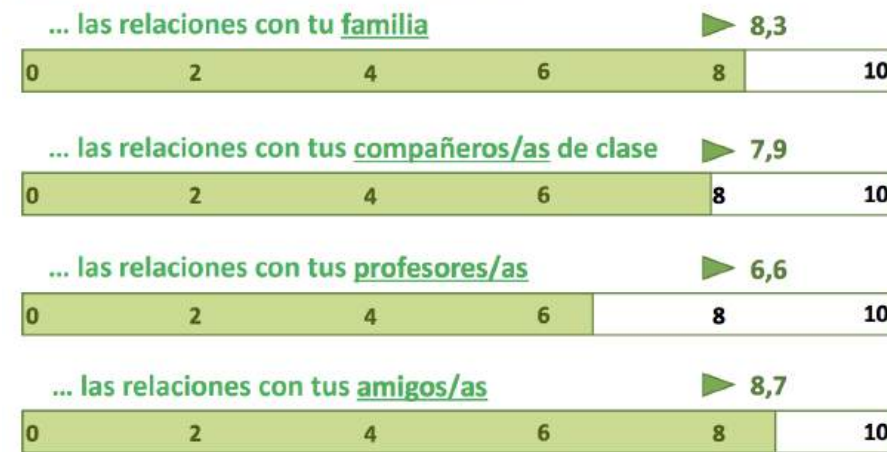


Este resumen tiene el objetivo de facilitar el acceso a algunos de los datos más relevantes del Estudio HBSC en COMUNIDAD VALENCIANA para los y las participantes de 15-16 años. Para profundizar en estos resultados o explorar otros indicadores investigados, no dudéis en contactar con nuestro equipo o visitar nuestra web: www.hbsc.es

II. Calidad de los contextos de desarrollo

Estudio HBSC-2018

En general,
¿cómo estás de satisfecho/a con... ?



¿Qué sientes hacia la escuela?



¿Cuánto te agobia el trabajo escolar?



Estudio HBSC-2018

RESULTADOS

Resultados de COMUNIDAD VALENCIANA: 11-12 años



Este resumen tiene el objetivo de facilitar el acceso a algunos de los datos más relevantes del Estudio HBSC en COMUNIDAD VALENCIANA para los y las participantes de 11-12 años. Para profundizar en estos resultados o explorar otros indicadores investigados, no dudéis en contactar con nuestro equipo o visitar nuestra web: www.hbsc.es

III. Tu vida, tu salud, tu bienestar

Estudio HBSC-2018



¿Cuánto de satisfechos/as están con su vida?



50,4%

Considera su salud excelente

¿Cómo se sintieron en la última semana?

Lleno de energía

74,7%



Pudo prestar atención y concentrarse

79,3%

Siempre o casi siempre

4,1%

Se sintió solo/a



4,1%

Se sintió triste



Estudio HBSC-2018

RESULTADOS

Resultados de COMUNIDAD VALENCIANA: 15-16 años



Este resumen tiene el objetivo de facilitar el acceso a algunos de los datos más relevantes del Estudio HBSC en COMUNIDAD VALENCIANA para los y las participantes de 15-16 años. Para profundizar en estos resultados o explorar otros indicadores investigados, no dudéis en contactar con nuestro equipo o visitar nuestra web: www.hbsc.es

III. Tu vida, tu salud, tu bienestar

Estudio HBSC-2018



¿Cuánto de satisfechos/as están con su vida?



32,1%

Considera su salud excelente

¿Cómo se sintieron en la última semana?

Lleno de energía

48,5%



Pudo prestar atención y concentrarse

50,0%

Siempre o casi siempre

6,3%

Se sintió solo/a



12,9%

Se sintió triste

ESTRATEGIAS Y MATERIALES

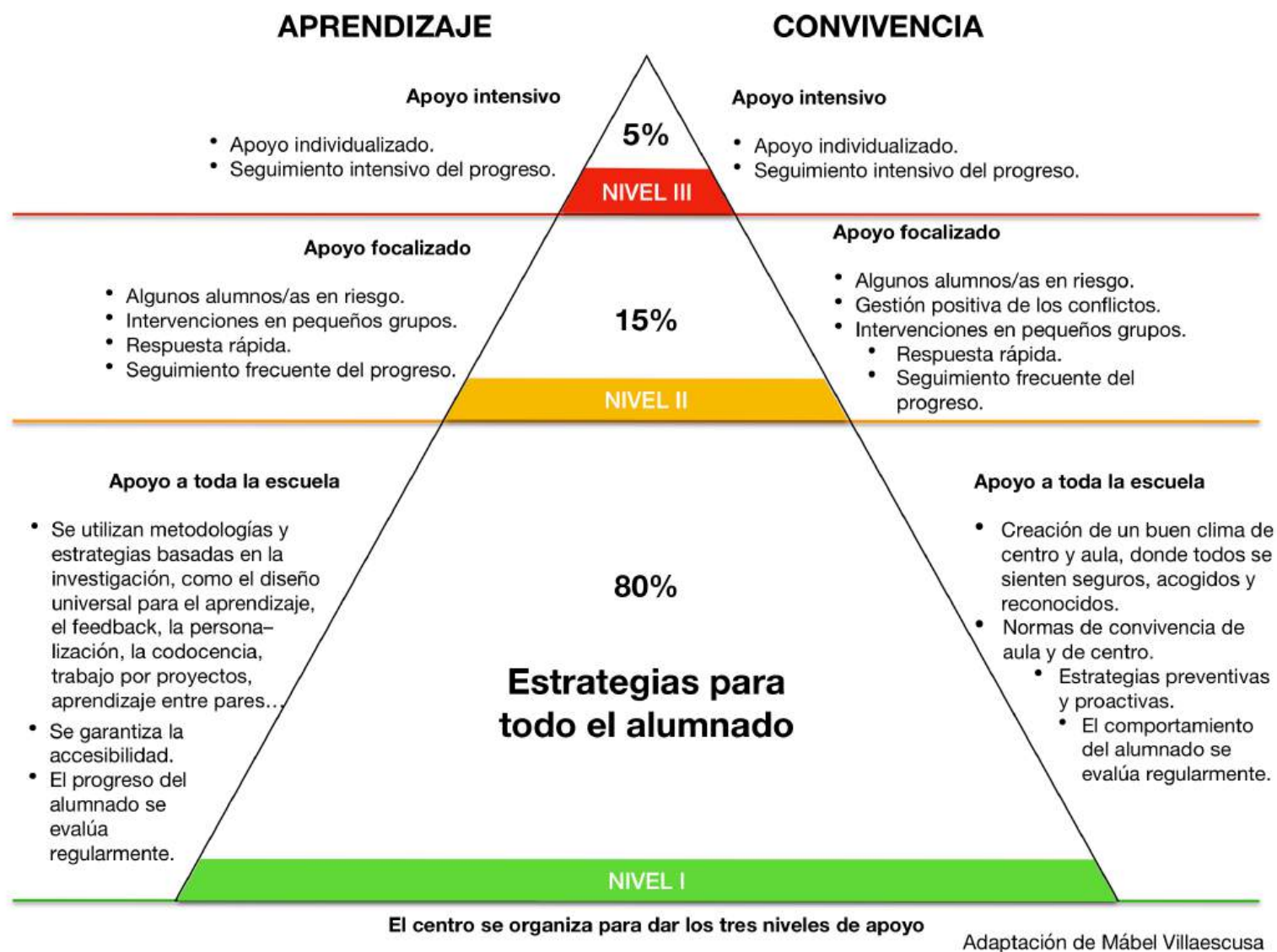




ENTORNO ACOGEDOR, SEGURO Y PROTECTOR

BIENESTAR DOCENTE Y BIENESTAR ALUMNADO

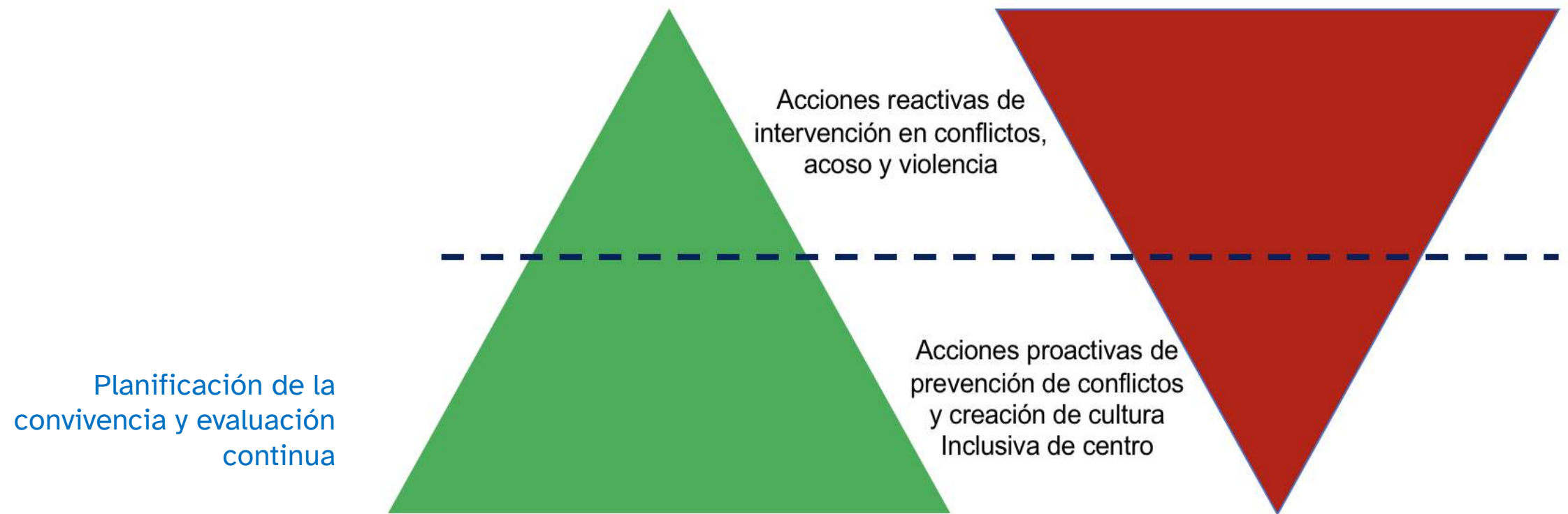




Adaptación a partir del modelo de Respuesta a la Intervención (RTI).

Proceso de evaluación e intervención: realizar un seguimiento sistemático del progreso del estudiante y tomar decisiones sobre la necesidad de modificaciones de instrucción o apoyos cada vez más intensificados (Mellard y Johnson, 2008).





BUEN CLIMA DE CENTRO Y DE AULA DONDE TODO EL ALUMNADO SE SIENTE SEGURO, ACOGIDO Y RECONOCIDO

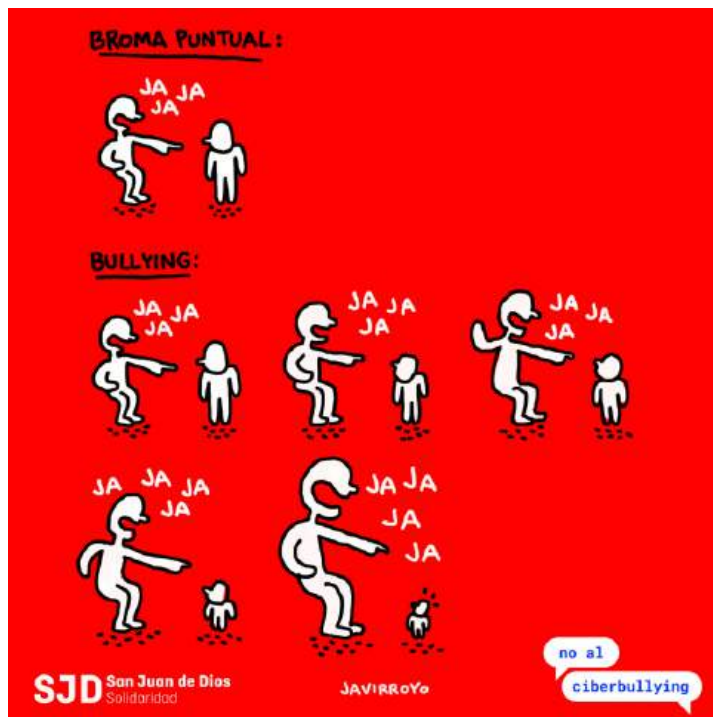


Inclusión: acciones en primera persona:
Indicadores y modelos para centros
inclusivos. Manual práctico (2021)
<https://www.grao.com/es/producto/inclusion-acciones-en-primera-persona-ge337>

- Participación activa del alumnado: apoyo mutuo y sentimiento de pertenencia.
- Creación de un entorno seguro y acogedor en los distintos espacios de interacción y convivencia.
- La coeducación se trabaja transversalmente.
- La diversidad se considera un recurso con valor educativo.
- El centro cuenta con técnicas y estrategias concretas de resolución de conflictos y con herramientas y procedimientos para la detección y resolución de situaciones de acoso y de cualquier tipo de violencia.

Claves de la convivencia en la escuela inclusiva





<https://www.noalciberbullying.org/campana/>





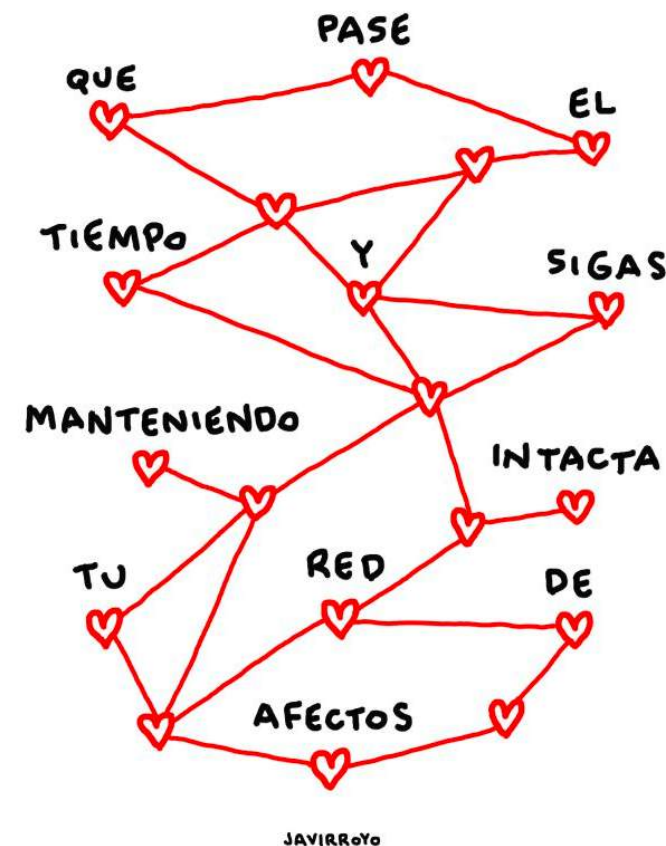
<https://www.youtube.com/watch?v=zd4FMHD6N3A>



La “caja” de emergencia

- Fotografías de personas que me dan seguridad
- Fotografías de lugares que me dan calma
- Playlist de canciones que me dan buen rollo
- Ejercicios que me llevan a la calma: respiraciones, relajación, visualizaciones, salir a caminar...
- Frases que me ayudan
- Objetos que me relajan (bolas antiestrés, péndulos, etc)
- Escribir un diario o una carta a mi mismo(a)
- Lista de cosas positivas sobre mí, que me han hecho sentir orgulloso/a
- Lista de contactos: mi red de apoyos por si lo necesito

¿Qué otras cosas necesitas tener en la caja?



TARJETAS - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ACTIVAS

REALIZAR 10
RESPIRACIONES
PROFUNDAS



@psikeduca

HABLAR CON
ALGUIEN DE
CONFIANZA



@psikeduca

PEDIR AYUDA



@psikeduca

FIJARME EN
LO POSITIVO



@psikeduca

HACER ALGO
QUE ME
RELAJE



@psikeduca

REALIZAR
DEPORTE O
SALIR A
CAMINAR



@psikeduca

PLANIFICAR
CÓMO
RESOLVER



@psikeduca

ACEPTAR LA
SITUACIÓN



@psikeduca

DECIR QUÉ
NECESITO SIN
OFENDER



@psikeduca

DECIR UNA
AUTO-
INSTRUCCIÓN



@psikeduca

REALIZAR
RELAJACIONES



@psikeduca

LLAMAR A
URGENCIAS



@psikeduca



¿Qué es la tutoría afectiva o personalizada?

Es una **acción educativa** que se lleva a cabo de forma personal y directa, en la que existe un conocimiento preciso por parte del profesorado tutor de la personalidad del alumno/a y de sus necesidades, creándose un compromiso entre ambos de respeto y confianza, que ayuda al alumno/a a tomar decisiones y a afrontar sus problemas, desarrollando las habilidades necesarias para ello.



Se basa en varios principios clave:

- **Relación individualizada:** Se establece una relación más cercana y de confianza entre el profesorado tutor y el estudiante. Esto implica conocer las circunstancias personales, intereses y necesidades emocionales del alumno/a.
- **Apoyo emocional:** Se da especial importancia al bienestar emocional del estudiante. El tutor/a actúa como un guía y apoyo en aspectos personales y emocionales, no solo académicos.
- **Desarrollo personal:** Se fomenta el desarrollo de habilidades personales como la autoestima, la empatía, la resiliencia y la autonomía. Esto ayuda a los estudiantes a manejar mejor los desafíos tanto dentro como fuera del aula.
- **Comunicación efectiva:** Se promueve una comunicación abierta y honesta, donde los estudiantes se sientan libres de expresar sus pensamientos y sentimientos sin temor a ser juzgados.
- **Acompañamiento en el proceso educativo:** Además de apoyar en las materias académicas, el tutor/a ayuda al estudiante a establecer metas personales y a trazar un camino para alcanzarlas.
- **Integración con el entorno educativo:** La tutoría personalizada se coordina con el resto de actividades y programas educativos del instituto para proporcionar una experiencia de aprendizaje holística y coherente.



¿Qué no es la tutoría personalizada?

- No se trata de ofrecer consejo psicológico
- No es esporádica o casual
- No es un repaso o refuerzo
- No es disciplinaria
- No es unidireccional
- No sustituye al rol parental
- No es un proceso estándar



FINALIDADES DE LA TUTORÍA PERSONALIZADA

- Favorecer el desarrollo de sus competencias personales.
- Favorecer la adquisición de hábitos, rutinas y normas escolares.
- Favorecer el logro de los objetivos curriculares del curso que estén realizando.
- Estimular el desarrollo de relaciones sociales positivas y de valores fundamentales para la convivencia en el contexto escolar.
- Disminuir la conflictividad que este alumnado pueda originar y mejorar su implicación en su proceso educativo.
- Sensibilizar y motivar a las familias para que se impliquen en el proceso educativo de sus hijos/as.
- Detectar carencias importantes que pueden requerir atención específica.
- Prevenir el absentismo y el fracaso escolar.
- **Acompañar en situaciones de crisis.**



10 puntos a evitar en las tutorías personalizadas

QUÉ EVITAR	ORIENTACIONES
1. Evitar juicios y prejuicios	Evitar juzgar las experiencias o sentimientos del estudiante. Los juicios pueden crear un ambiente de desconfianza y cerrar vías de comunicación.
2. No imponer opiniones o soluciones	En lugar de imponer soluciones, guiar a los estudiantes para que encuentren sus propias respuestas y soluciones a sus problemas favoreciendo su autonomía.
3. No ignorar las normas de confidencialidad	Mantener la confidencialidad de lo discutido en las sesiones, salvo en casos donde la seguridad del estudiante esté en riesgo.
4. Evitar el rol de consejero psicológico	No actuar como psicólogo o psiquiatra, derivando a los estudiantes a profesionales cuando sea necesario.
5. No crear dependencia	Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar sus propios problemas, evitando que se vuelvan excesivamente dependientes del tutor/a.
6. No desatender el propio bienestar	Tener en cuenta su propio bienestar emocional y profesional para evitar el agotamiento y poder proporcionar la mejor ayuda posible.
7. Evitar expectativas irrealistas	Establecer objetivos realistas y alcanzables para las sesiones de tutoría, evitando crear expectativas demasiado altas tanto en el tutor/a como en el estudiante.
8. No ignorar las señales de alerta	Estar atento/a a signos de problemas graves como depresión, abuso o pensamientos suicidas, y tomar las medidas adecuadas.
9. Evitar la parcialidad y el favoritismo	Tratar a todos los estudiantes de manera equitativa, sin mostrar favoritismo ni parcialidad.
10. No subestimar el impacto cultural y personal	Ser consciente de las diferencias culturales, sociales y personales y cómo estas pueden afectar la experiencia y percepciones del estudiante.



ACTUACIONES CON EL ALUMNADO

- Conocer su situación personal y académica
- Marcar metas y objetivos de trabajo
- Establecer retos semanales, mensuales...
- Orientarle en las estrategias para conseguir su cumplimiento
- Facilitarle recursos que le puedan ayudarle a cumplir el plan de trabajo
- Hacer un seguimiento semanal de los compromisos establecidos (control de asistencia, de material, tareas escolares, calificaciones, incidencias, estados de animo.
- Mantener su compromiso, interés y motivación
- Analizar y trabajar sobre las situaciones problemáticas que vayan surgiendo
- Colaborar con el tutor de referencia en la relación familia-escuela
- Colaborar en la mejora de la respuesta educativa



Perfil alumnado

- Situación de riesgo de fracaso y abandono escolar
- Mala adaptación personal y/o académica
- Dificultades por su historia personales
- Falta de recursos personales y/o familiares para superar las dificultades
- Vulnerabilidad en situaciones de crisis

A Propuesta de

- Del equipo docente junto al DOEP estimen que puede ser beneficioso para el alumno/a
- Del tutor/a del grupo
- A petición del propio alumno/a
- ...



EJEMPLO DE PROCEDIMIENTO DE INCORPORACIÓN

Entrevista con el tutor/a afectivo/a

- Explicar la propuesta

- Establecer compromisos

- Ampliar la información que dispongamos si es necesario

Comunicar a la familia

- Valorar la necesidad o conveniencia

Firmar compromiso

- Determinar tiempo y condiciones de permanencia

- Establecer qué aportara el alumno/ a la comunidad durante o tras su permanencia en el programa

- Establecer horarios, lugar, etc.

- Firmar documento

- Comunicar a jefatura, etc.

- Abrir registro seguimiento

Formular plan de trabajo

- En función del perfil y necesidades establecidas



DIARIO DE LA TUTORÍA PERSONALIZADA

Este diario puede utilizarse como una herramienta reflexiva y de seguimiento, permitiendo al tutor/a adaptar su enfoque y estrategias a las necesidades cambiantes de cada estudiante.



INFORMACIÓN BÁSICA DE LA SESIÓN

Fecha y hora:

Duración:

Lugar:

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

TEMAS TRATADOS E INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Temas abordados en la sesión.
- Información anecdótica, pero importante para crear vínculo.
- Aspectos emocionales: estado de ánimo, emociones expresadas, preocupaciones o problemas mencionados.
- Desarrollo académico: avances y dificultades. Fortalezas como estudiante.
- Actividades o sucesos que han ocurrido: intereses, relaciones interpersonales, etc.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS Y RESULTADO: identificar las estrategias que son más eficaces.

PLANIFICACIÓN: Estrategias y acuerdos establecidos con el alumno/a, plan de acción, metas a corto plazo, compromisos, apoyos necesarios, etc.

REFLEXIONES:

- Evolución y seguimiento: cambios observados, avances, feedback...
- Observaciones personales: impresiones, preocupaciones, etc.
- Identificación de áreas a abordar: ejes de la tutoría personalizada.

PRÓXIMAS SESIONES: temas pendientes, asuntos que requieren seguimiento, objetivos para las próximas sesiones...

INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN: información que es necesario recabar o compartir con el tutor/a del grupo, con el departamento de orientación, con el equipo directivo o con la familia, asegurando la confidencialidad y respeto, para, por ejemplo, poner en marcha los apoyos necesarios, etc.

Mábel Villaescusa (2024)



ÁREAS QUE SE PUEDEN ABORDAR EN CADA SESIÓN DE LA TUTORÍA PERSONALIZADA

- ☐ **Bienestar emocional:** Explorar cómo se siente el estudiante emocionalmente e identificar estrés, ansiedad, o malestar emocional.
- ☐ **Desarrollo social y relaciones interpersonales** con compañeros, amigos y familia.
- ☐ **Rendimiento:** revisar su progreso académico y establecer metas académicas realistas.
- ☐ **Autoconocimiento y desarrollo personal:** promover la reflexión sobre sí mismo, incluyendo fortalezas, debilidades y áreas de interés, y la autoestima y autonomía.
- ☐ **Estrategias de manejo del estrés** (relajación y respiración) y **autocuidado**.
- ☐ **Orientación** y planes de futuro.
- ☐ **Resolución de problemas** de manera efectiva y toma de decisiones informadas y reflexivas.
- ☐ **Feedback y reflexión:** la reflexión sobre lo aprendido y los pasos a seguir.



La tutoría personalizada no solo busca abordar problemas inmediatos, sino también fortalecer las habilidades y capacidades del estudiante para enfrentar futuros desafíos.



TODOS ME FELICITAN POR
MIS BUENAS NOTAS PERO
NADIE ME PREGUNTA POR
CÓMO ESTOY.



AUTONOMÍA Y TOMA DE DECISIONES

Capacidad de autocuidado, de establecer metas y de tomar decisiones y asumir las consecuencias



La autodeterminación se refiere a la capacidad de:

- Tomar decisiones
- Resolver problemas
- Marcarse y alcanzar metas
- Conocer sus fortalezas y debilidades
- Autoconcepto y expectativas ajustadas
- Defender sus derechos
- **Pedir ayuda**



Ley de Hick

$$T = b \cdot \log_2 (n + 1)$$

“El tiempo que un ser humano tarda en tomar una decisión aumenta a medida que incrementamos el número de alternativas”





¿Cómo ha sido tu presión esta semana?



En un contexto con mayor número de opciones, es mayor la angustia ante las decisiones...

Reevaluación cognitiva	Supresión emocional
Reduce las respuestas fisiológicas adversas	Aumenta las respuestas fisiológicas adversas
Mayor expresividad y emociones más positivas	Menos expresión de las emociones tanto positivas como negativas
Menos emociones negativas	Menos emociones positivas
Sin efecto sobre la memoria	Efecto perjudicial en la memoria
Aumenta las interacciones sociales positivas	Reduce las interacciones sociales positivas

Prizmic, (2000) encontró que las estrategias de la reevaluación cognitiva, generan emociones más positivas y reducen el estrés mientras que las estrategias de supresión, tales como la distracción o la evitación incrementan la actividad fisiológica y dan paso a emociones más negativas, incluso repercute reduciendo la memoria debido al uso de la sobrecarga cognitiva al suprimir las emociones en lugar de atender a las situaciones que las provocan.



Cómo hacer frente a la presión de grupo



<https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2021/01/C%C3%93MO-HACER-FRENTE-A-LA-PRESI%C3%93N-DE-GRUPO.pdf>

Mayo. ¿Bajas?

La prota:

Raquel, 13 años.

El grupo:

Cintia, 12 años, Leticia y Almudena de 13. Amigas desde la guardería. Son uña y carne. Se lo cuentan todo y siempre se apoyan.

¿Qué está pasando?

Raquel está en su casa y acaba de empezar a estudiar. Le han quedado dos asignaturas y se ha prometido llevar los deberes siempre hechos al colegio y *empollar* todos los días hasta las siete.

Son las seis y suena el telefonillo.

Raquel, soy Cintia, ¿bajas? Estamos Leticia, Almudena y yo.

¿Qué piensa la protagonista?

- *Me apetece bajar, pero me he prometido a mí misma que estudiare hasta las siete.*
- *Me da miedo que entonces no vengan a buscarme otro día.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Anda baja. Luego haces los deberes.
- Almudena lo ha dejado con Dani y está hecha polvo.
- Vamos a ir al centro comercial a dar una vuelta a ver si la animamos.

¿Qué hace Raquel?

Le dice a Cintia:

Voy a estudiar hasta las siete, luego me paso y os veo. Nos vemos a las siete y veinte en las escaleras.

Le manda un *WhatsApp* a Almudena:

Guapa, luego nos vemos y me cuentas. Ánimo, tú vales mucho más que ése... Nos vemos en un ratillo.

¿Cómo se siente después?

Se siente bien. Ha cumplido su promesa y sabe que Almudena no se va enfadar. Si lo hiciera no sería su amiga.

El truco de la protagonista

Raquel busca opciones para cuidarse y cuidar a sus amigas. Casi siempre hay alternativas si usamos la imaginación.

Mantiene su compromiso de estudiar y es capaz de buscar una solución para apoyar a su amiga: queda con Almudena más tarde y le manda un *WhatsApp* cariñoso.

Raquel es una chica creativa.

Recuerda tu derecho:

Recuerda tu derecho a buscar **tus propias alternativas**, que no tienen porqué ser las soluciones propuestas por los demás. Es importante que ejerzas este derecho sin sentirte culpable. Tus necesidades o tú tiempo son tan importantes como el de los demás.

<https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2021/01/C%C3%93MO-HACER-FRENTE-A-LA-PRESI%C3%93N-DE-GRUPO.pdf>









Guía de corresponsabilidad

EDUCAR COMPARTIENDO LAS TAREAS FAMILIARES

Isabel Bartau Rojas



FAIRY



OLAY
trata tu piel como a ti

PANTENE
PRO-
gavilla por un pelo sano

MAX FACTOR

https://orientadorablog.files.wordpress.com/2014/09/guc3ada-de-corresponsabilidad_educar-compartiendo-las-tareas.pdf



TIPOS DE TAREAS FAMILIARES 12-17 AÑOS

Gestión de recursos familiares	Liderazgo, toma de decisiones y relaciones familiares	Cuidado de los dependientes	Crianza, educación y supervisión de los hijos
<ul style="list-style-type: none"> ★ Realizar primeros trabajos remunerados (dar clases; repartidor etc..) ★ Reciclar la basura utilizando los contenedores correspondientes. ★ Administrar su dinero. ★ Comprar su ropa y demás cosas que necesite. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Manifestar cariño y apoyo a otros familiares y amigos. ★ Participar de la toma de decisiones familiares (normas, actividades de ocio etc..). ★ Tomar decisiones personales y escolares (idear y decidir planes de fin de semana con los amigos; elegir asignaturas optativas..). ★ Negociar normas y límites. Visitar a los abuelos u otros familiares. ★ Participar y ayudar a preparar veladas o fiestas con familiares y amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hacer compañía a familiares discapacitados (físicos, psíquicos o sensoriales). ★ Atender necesidades de familiares enfermos. ★ Encargarse de los animales domésticos (comida, paseo etc..). ★ Cuidar el jardín o la huerta. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Desarrollar hábitos de estudio. ★ Desarrollar el hábito de la lectura (libros, periódico, revistas...) ★ Participar y organizar actividades extraescolares con los amigos y compañeros (deportivas; musicales; actividades culturales etc..). ★ Controlar el uso del móvil y del ordenador. ★ Cuidar de hermanos pequeños

★ 1. Importante: enséñele a usar los productos de limpieza. Explíquelo los riesgos que tienen.

Tareas del hogar

- ★ Cambiar las sábanas de su cama.
- ★ Encargarse de su cuarto (ropa, armario, estantería etc..)
- ★ Pasar la aspiradora.
- ★ Fregar los platos.
- ★ Pasar la fregona.
- ★ Hacer recados regularmente.
- ★ Hacer la compra.
- ★ Bajar la basura.
- ★ Poner y recoger el fregaplato.
- ★ Poner lavadora/secadora.
- ★ Cocinar platos sencillos.
- ★ Planchar ropa sencilla.
- ★ Coser ropa sencilla.
- ★ Ser “el encargado” de tareas familiares (preparar el desayuno; ordenar el trastero; que el material para pescar este listo etc..).



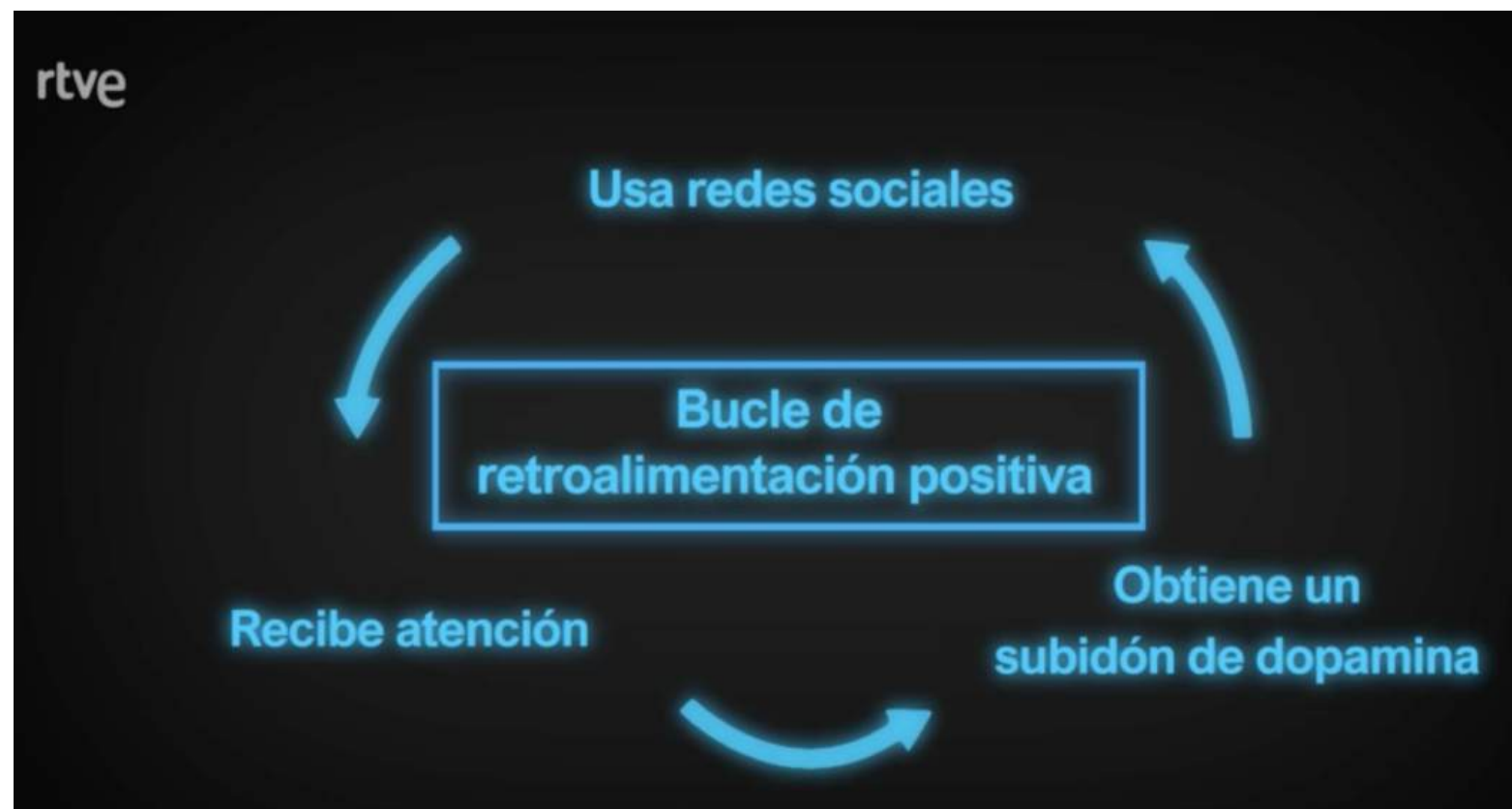
52:18 10 ene 2021

Generación pantallas, ¿una generación enferma?

https://www.documaniatv.com/ciencia-y-tecnologia/generacion-pantallas-una-generacion-enferma-video_10b435fe2.html



Dr. Harris Stratyner
Psicólogo especializado en conductas adictivas





Disfruta en internet sin malos rollos

Programa de Formación entre Iguales :-)

Taller sobre el uso responsable de internet para alumn@s de la ESO.

ACTIVIDADES PREVIAS

LLUVIA DE IDEAS

¿Qué hacemos en internet?
¿En qué redes estamos?
¿Qué tiene de bueno?
¿Qué tiene de malo?
¿Qué es ahora que me hubiese gustado saber antes?
¿Qué cosas puedo compartir?

Con 110 alumn@s formadores



CUESTIONARIO ONLINE

Detección de necesidades.
Adecuación de los objetivos y contenidos.
Identificación de puntos fuertes/débiles.

Dirigido a los alumn@s de 1º y 2º ESO que van a recibir formación de sus iguales

ELABORAMOS MATERIALES

FASE 1



Presentamos los contenidos de la WEB
<http://sites.google.com/site/disfrutandoninternet/>

Se trabajan los 5 bloques de contenido en 5 grupos.

FASE 2

¿Qué haces en internet? ¿Qué temas en las redes? ¿En qué una en las redes? ¿Qué haces con los móviles? ¿Cómo entra sesión de internet?

FASE 3

Revisión de todos los bloques:
puntuación en común y ajuste de los materiales elaborados para una sesión.

PREPARAMOS LA SESIÓN

FASE 4

Redactamos una PRESENTACIÓN y un CIERRE.
Se reparten los roles.

Técnicos Asistentes/dinamizadores Presentadores

FASE 5

Ensayamos la puesta en escena:
elementos comunicativos verbales y no verbales, funciones de los animadores, técnicos, etc.



SESIONES PARA LOS
COMPAÑEROS DE 1º - 2º ESO

Dirigido por y selección de contenidos:

Mábel Villaseca @mabelvillaseca

Dirigido de la sesión formativa:

Javier Aguirre @orienta16

Pilar Pérez @pilarper

Mábel Villaseca @mabelvillaseca



Enero 2014



PERTENENCIA, PARTICIPACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES

Ser aceptado y sentirse apoyado, ser uno más, sentirse reconocido





El bienestar emocional en un contexto social tiene que ver con la aceptación y con el sentimiento de pertenencia, una persona se siente miembro de un grupo o una comunidad cuando es reconocido por el resto de miembros y, como consecuencia, siente el deseo de participar y muestra solidaridad y ayuda mutua. El reconocimiento y la aceptación son lo que aseguran al adolescente un concepto positivo de sí mismo.

Foto de [Duy Pham](#) en [Unsplash](#)



Lo que tenemos en común

Reflexión sobre los
prejuicios:
La importancia de
buscar las
semejanzas, lo que
tenemos en común
más que lo que nos
separa



<https://youtu.be/fXBxOaLcMZg>



“La pertenencia escolar se ha ido configurando en las últimas décadas como el antídoto ante los procesos de desenganche escolar.”

Fernández Menor, I (2024) *Factores que intervienen y acciones que promueven el sentido de pertenencia escolar en Educación Secundaria*. Cuadernos de Pedagogía, N° 549





La comunicación es la clave de las relaciones interpersonales y la herramienta fundamental en la tutoría afectiva o personalizada.



LAS DOCE TÍPICAS

Las doce	Explicación	Ejemplos
Mandar, dirigir	Decir al otro lo que debe hacer.	"Tienes que..." "Debes..."
Amenazar	Decir al otro lo que le puede pasar sino hace lo que le decimos.	"Como no hagas esto, entonces." "Mejor haces esto, de lo contrario..."
Sermonear	Aludir a una norma externa para decir lo que debe hacer el otro.	"Los chicos no lloran" "Debes ser responsable"
Dar lecciones	Aludir a la experiencia para decir lo que es bueno o malo para el otro.	"Los chicos de ahora estáis muy mimados, en mi época esto no pasaba"
Aconsejar	Decir al otro qué es lo mejor para él/ ella	"Deja el instituto", "No dejes el instituto", "Lo mejor que puedes hacer..."
Consolar, animar	Dar la razón al otro	"Ya se te pasará" "No te preocupes..."
Aprobar	Decir al otro que lo que le pasa es poco importante	"Estoy en desacuerdo contigo, lo mejor es..."
Desaprobar	Dar la razón al otro	"Lo que estás diciendo es una tontería"
Insultar	Quitar la razón al otro	"Eso te pasa por tonto"
Interpretar	Despreciar al otro por lo que dice o hace	"En el fondo quieres llamar la atención"
Interrogar	Decir al otro el motivo oculto de su actitud	"¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?"
Ironizar	Reírse del otro	"Si claro, deja el instituto, deja tu casa, deja tu novio y te vas a pedir limosna"

Las doce típicas tienen en común que son un obstáculo para la comunicación: no favorecen que la persona que habla se sienta comprendida y, por tanto, que cuente lo que le ocurre. Todas incluyen un juicio negativo sobre el otro, aunque no sea esa la intención de quien las utiliza.

Del libro "Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores". Torrego, J.C (2000). Madrid: Ed. Narcea



No es lo mismo preguntar ¿qué tal el cole hoy? que hacer preguntas abiertas que facilitan la comunicación. Prueba y verás ;-)

1. ¿Qué ha sido lo mejor que ha pasado hoy en el instituto/colegio? (¿Qué ha sido lo peor que ha pasado hoy?)
2. Cuéntame algo que hoy te haya hecho reír.
3. Si pudieras elegir, ¿con quién te gustaría sentarte en clase? (¿Con quién no quiere sentarte? ¿Por qué?)
4. ¿Cuál es el lugar más chulo del instituto/colegio?
5. ¿Cuál es la palabra más rara que has escuchado hoy? (O lo más raro que alguien haya dicho.)
6. Si llamara a tu profesor/a esta noche, ¿qué crees que me diría de ti?
7. ¿Cómo ayudaste a alguien hoy?
8. ¿Cómo te ayudó alguien hoy?
9. Cuéntame algo que hayas aprendido hoy.
10. ¿Cuándo te has sentido más feliz hoy?
11. ¿Cuándo te has aburrido más hoy?
12. Si llegara una nave espacial extraterrestre a tu clase para llevarse a alguien ¿A quién te gustaría que se llevara?
13. ¿Con quién te gustaría jugar en el recreo que no hayas jugado todavía?
14. Dime algo bueno que haya pasado hoy.
15. ¿Cuál es la palabra que hoy ha dicho más tu profesor/a?
16. ¿Qué otras cosas te gustaría hacer o aprender en el instituto/colegio?
17. ¿Qué cosas de las que haces o aprendes en el instituto/colegio te sobran?
18. ¿Con quién de tu clase crees que podrías ser más amable?
19. ¿Dónde sueles jugar en el recreo?
20. ¿Quién es la persona más divertida de tu clase? ¿Por qué es él/ella tan gracioso?
21. ¿Cuál es tu momento favorito durante la comida?
22. Si mañana tú fueras el profesor/a, ¿qué harías?
23. ¿Hay alguien en tu clase que necesita un descanso/tiempo fuera?
24. Si pudieras cambiar de sitio con alguien en clase, ¿a quién se lo cambiarías? ¿Por qué?
25. Dime tres veces distintas en las que has utilizado el lápiz hoy en el instituto/colegio.

**Orientación
familiar**

Fuente: http://www.huffingtonpost.com/liz-evans/25-ways-to-ask-your-kids-so-how-was-school-today-without-asking-them-so-how-was-school-today_b_5738338.html Vía @AmySevcik Traducción: @mabelvillaescus



LA **ESCUCHA ACTIVA** COMO HERRAMIENTA PARA PROMOVER LA COMUNICACIÓN Y LA CREACIÓN DE VÍNCULO

- Crear un ambiente de confianza y seguridad
- Sintonizar con las necesidades del alumnado
- Incrementar la participación y el compromiso del estudiante
- Desarrollar habilidades socioemocionales



ESCUCHA ACTIVA algunas claves

- Escuchar ideas, no datos
- Evaluar el contenido, no la forma
- No saltar a las conclusiones
- Tomar notas
- Concentrarse
- Mantener la mente abierta, contener los sentimientos
- Recibir y no emitir
- Pedir más información
- No anticipar lo que el otro va a decir



CÓMO ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Dar señales verbales de escucha	Dar señales no verbales de escucha
<ul style="list-style-type: none">• Sonidos confirmatorios (ajá, ya, uh...)• Aclarar• Parafrasear• Reflejar• Reformular• Resumir• Preguntar	<ul style="list-style-type: none">• Proximidad física• Contacto visual• Postura orientada y relajada• Asentir• Mímica y gestos• Contacto físico ligero



Escuchar para clarificar el problema

- ¿Te importaría contarme algo más sobre esto?
- No estoy seguro/a de lo que quieres decir con....
- Por favor, explícame lo que quieres decir con...
- Podrías aclararme...
- No entiendo que tiene que ver esto con...
- ¿Qué ocurrió después?

Escuchar para parafrasear

- Al parafrasear las ideas principales, la otra persona se siente comprendida.
- Permite centrar la conversación en los aspectos importantes, disminuyendo la intensidad emocional y controlando el ritmo de las interacciones. *Dime si lo he entendido bien, cuando....”*

A la hora de parafrasear hay varios puntos clave:

- Que la persona que habla sepa que le están escuchando,
- Asegurarnos de que la comprendemos.
- Para que ella misma oiga cómo suenan sus palabras y escuche su punto de vista.
- Es conveniente parafrasear o reflejar los sentimientos que el otro va expresando.
- En el caso de que la intensidad de los sentimientos sea muy elevada es mejor comenzar parafraseando los hechos.

Hay que tener en cuenta:

- Centrarse en la persona que habla: *Entonces, crees firmemente que...*
- Incluir hechos y sentimientos: *Estabas muy enfadado cuando...*
- Ser conciso y breve: *Lo que dices es que...*



Escuchar para recoger más información

- Tengo la sensación de que te gustaría decir algo más ...*
- ¿Te gustaría añadir algo más sobre esto?*
- ¿Podrías, por favor, explicar un poco más el significado de...?*

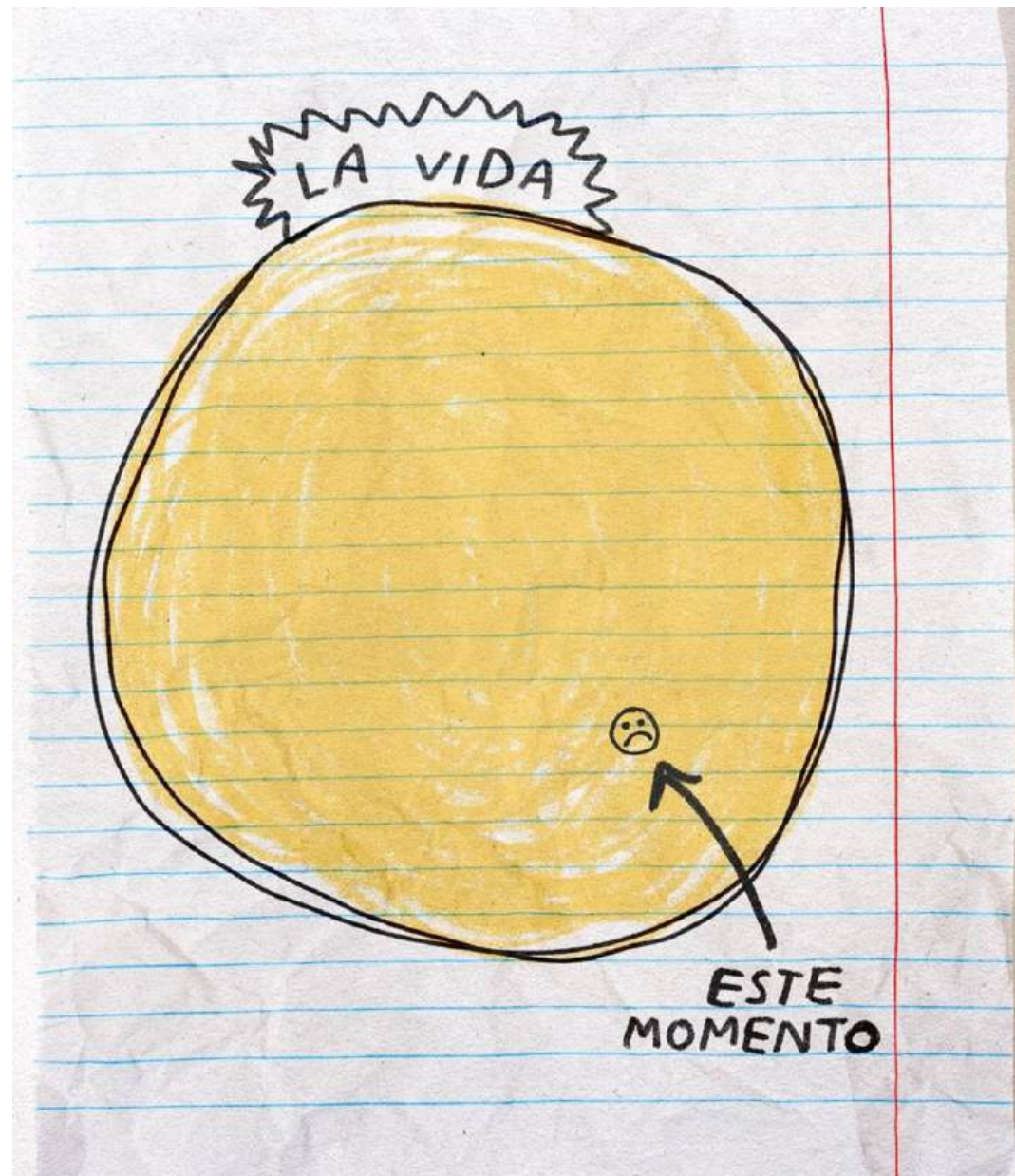
Escuchar para replantear el problema y buscar soluciones

- ¿Qué es lo que te parece más importante?*
- ¿Cómo podríamos...?*
- ¿Qué podríamos hacer para...?*

Técnicas de escucha activa

Técnicas	Objetivos	Procedimiento	Ejemplos
Mostrar interés	<ul style="list-style-type: none"> Comunicar interés. Favorecer que el otro hable. 	<ul style="list-style-type: none"> No estar en acuerdo ni en desacuerdo. Utilizar palabras neutrales. 	“¿Puedes contarme más sobre esto?”
Clarificar/Aclarar	<ul style="list-style-type: none"> Aclarar lo dicho. Obtener más información. Ayudar a ver otros puntos de vista. Comprender el mensaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Preguntar. Pedir que aclaren algo que no has entendido. 	“¿Quieres decir que...?” “¿Estás diciendo que...?” “Lo que tratas de decirme es que...” “Si te he comprendido bien, lo que has dicho es que...”
Parafrasear	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar que estamos comprendiendo lo que pasa. Verificar el significado. 	<ul style="list-style-type: none"> Repetir las situaciones, sucesos, personas, objetos o ideas. Utilizar nuestras palabras 	“Entonces para ti el problema es una tontería” “En tu opinión, tus sentimientos no se adecuan a las circunstancias”
Reflejar	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar que se entienden los sentimientos. Ayudar a que la otra persona sea más consciente de lo que siente. 	<ul style="list-style-type: none"> Reflejar los sentimientos del que habla. 	“Estás desanimado por tus notas bajas” “Te sientes irritado con él por haberte insultado”
Resumir	<ul style="list-style-type: none"> Revisar el progreso que ha habido. Juntar hechos e ideas importantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Repetir los hechos y las ideas principales. 	“Si no he entendido mal, tú tropezaste y caíste encima de Juan. Él pensó que había sido intencionado y empezó la pelea”





¿QUÉ HACER SI UNA PERSONA TE CUENTA QUE QUIERE SUICIDARSE?



SI ALGUNA PERSONA TE CUENTA SUS SENTIMIENTOS/PENSAMIENTOS SUICIDAS:

- x NO MINIMICES LO QUE SIENTE. @accimorons
- x NO LA JUZGUES O LA CUESTIONES.
- x NO DES CONSEJOS INSTANTÁNEOS.
- x NO TRATES DE QUITARLE LAS IDEAS SUICIDAS.
- x NO HAGAS PROMESAS QUE NO SE PUEDAN CUMPLIR.
- x NO LA DEJES SOLA.



SI ALGUNA PERSONA TE CUENTA SUS SENTIMIENTOS/PENSAMIENTOS SUICIDAS:

- ✓ PREGÚNTALE ABIERTAMENTE. HABLAR SOBRE EL SUICIDIO REDUCE EL PELIGRO DE COMETERLO. @accimorons
- ✓ DEJA A LA PERSONA QUE SE EXPRESE.
- ✓ ESCÚCHALA.
- ✓ PERMITE LOS SILENCIOS.
- ✓ MIRA, SIENTE, ENTIENDE LAS RAZONES QUE TIENE PARA QUERER MORIR.



SI ALGUNA PERSONA TE CUENTA SUS SENTIMIENTOS/PENSAMIENTOS SUICIDAS:

@gccimorons

✓ VALIDA SUS EMOCIONES. (Validar NO es siempre estar de acuerdo).

✓ NORMALIZA SUS PENSAMIENTOS SUICIDAS.

"CON TODO LO QUE ESTÁS SUFRIENDO ES NORMAL QUE PIENSES EN EL SUICIDIO"

✓ MUESTRA CERCANÍA Y DISPONIBILIDAD.

✓ OFRÉCELE AYUDA PROFESIONAL/RECURSOS.

✓ ACOMPAÑALA EN EL PROCESO.



GRACIAS POR
CONTÁRMELO.
TIENE QUE SER
MUY DURO
SENTIR TODO
ESE SUFRIMIENTO.

@gccimorons



SE ESTIMA QUE ENTRE QUE
SURGE LA IDEA DEL SUICIDIO
HASTA QUE SE COMETE EL ACTO
PASAN UNOS 90 MINUTOS.*

POR ELLO, ES CRUCIAL GANAR TIEMPO.

Y PEDIR AYUDA.



CURVA DE UNA CRISIS

PICO (MAYOR RIESGO)

LA INTENSIDAD
BAJA PERO
NO DEJARA
LA PERSONA
SOLO.

INICIO

@gccimorons

FIN

90 MINUTOS

* INFORMACIÓN ORIENTATIVA.
DEPENDERÁ DE CADA CASO.

ENFÓCATE EN
EL SUFRIMIENTO
ASOCIADO A LA IDEACIÓN
SUICIDA DE LA PERSONA.

(ESCÚCHA, PREGUNTA, VALIDA,
BÚSQUEDA DE SOLUCIONES...)



@gccimorons

LA VERDAD ES QUE
NO SÉ MUY BIEN
QUÉ HACER, NI
QUÉ DECIRTE.
PERO AQUÍ ESTOY,
CONTIGO. ME
IMPORTAS.

@gccimorons



Línea 024 de atención a la conducta suicida

<https://stopsuicidios.org/guias-de-ayuda/>



Acompañamiento en situaciones de crisis. Estrategias para Secundaria

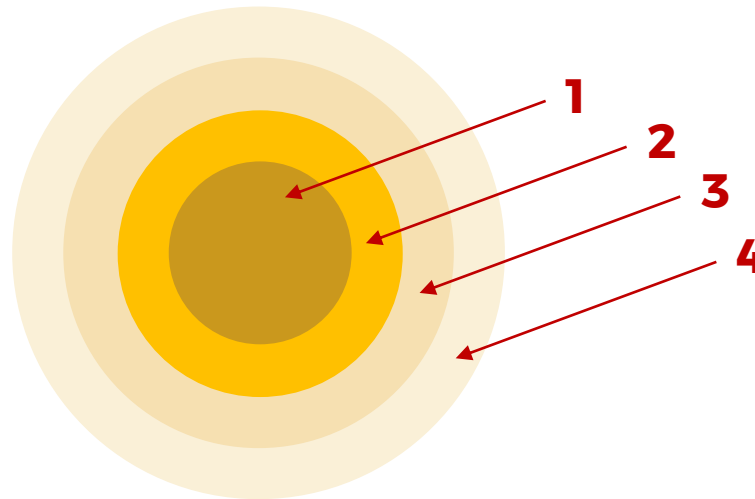
MÁBEL VILLAESCUA CC BY NC ND

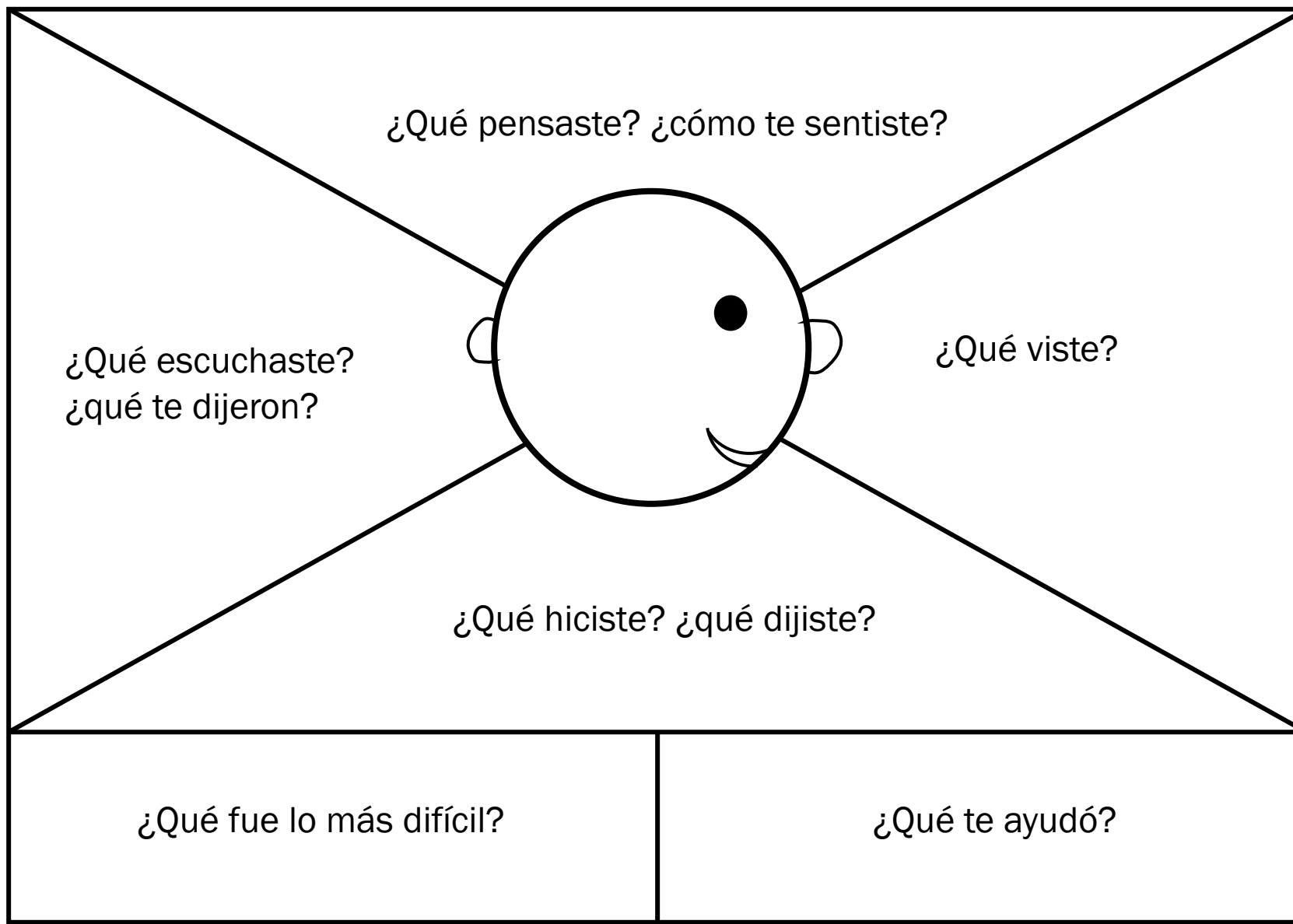
- Poner en el 1er. círculo el nombre de las personas que siempre te han querido y cuidado.
- En el 2º círculo tus mejores amigos y amigas con los que te sientes muy bien y sabes que te ayudan en los malos momentos.
- En el 3º a compañeros, compañeras o amistades con las que aún no tienes mucha confianza pero que si estas en apuros puedes pedirles algún favor.
- En el 4º debes poner alguna de las personas que te ayudan porque esa es su profesión.

Círculos de confianza e intimidad



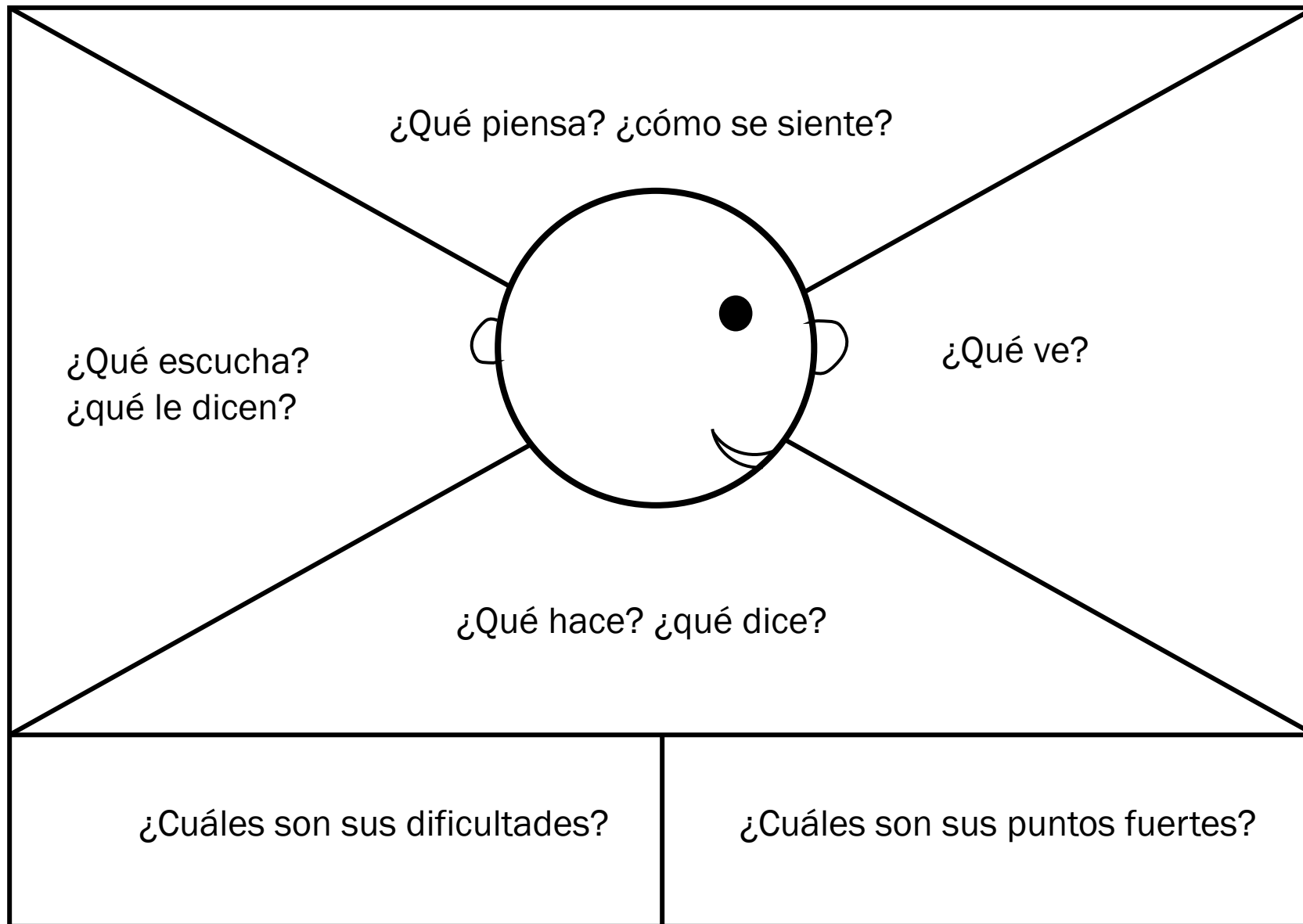
<https://ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/cercles-de-suport>





Adaptado de XPLANE

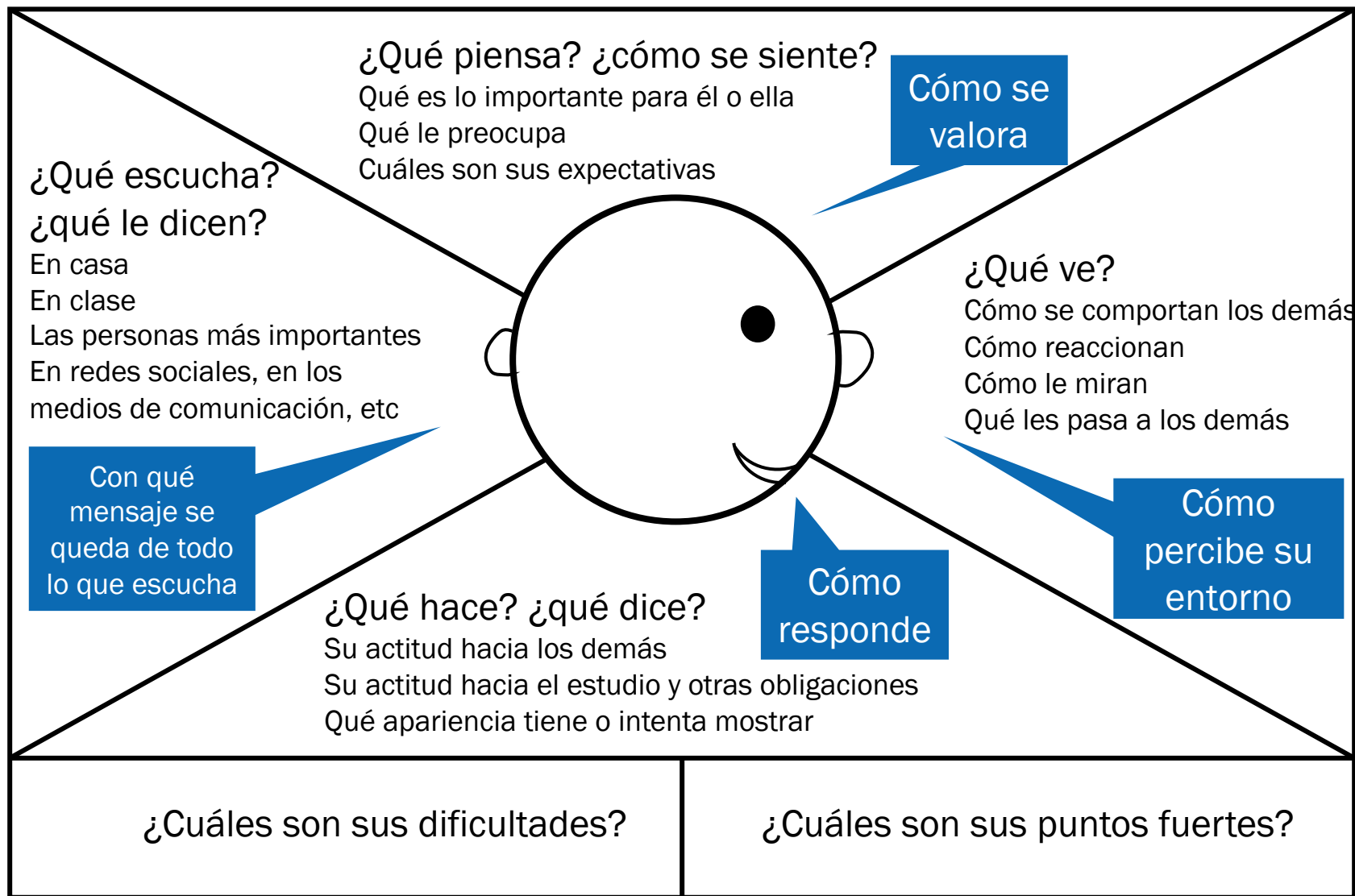




PLAN DE ACCIÓN

Adaptado de XPLANE





PLAN DE ACCIÓN



Mábel Villaescusa-Javier Agustí
 Adaptado de XPLANE

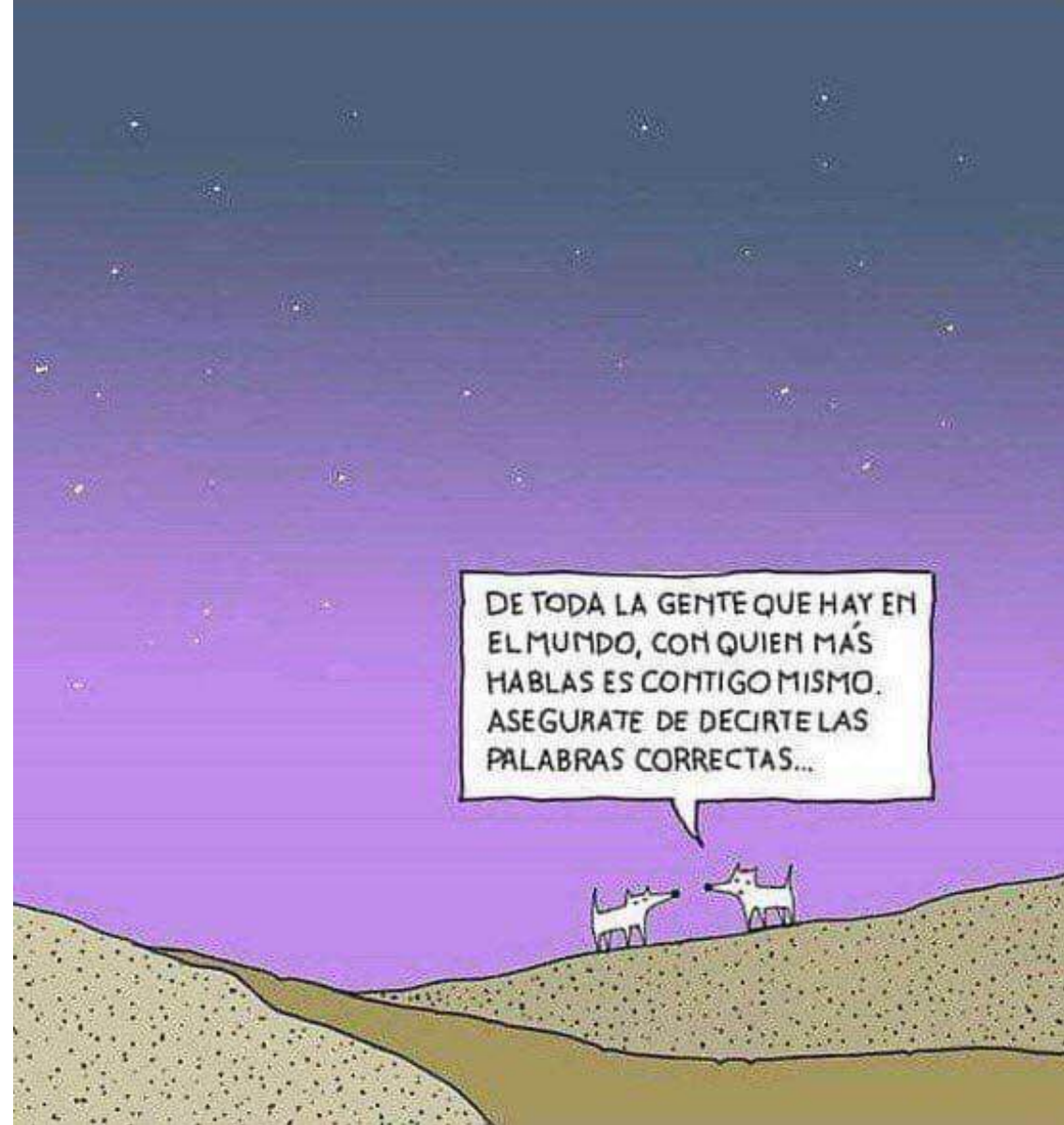
<https://consejoescolar.educacion.navarra.es/web1/wp-content/uploads/2019/12/2261.pdf>



SENTIMIENTO DE COMPETENCIA Y AUTOCONCEPTO

Sentirse capaz de responder a las demandas, comprender y desenvolverse en el entorno y de aprender cosas nuevas





LITO EN MARTE - Yael



"ME SIENTO
FEA..."



https://www.instagram.com/p/C1Vj_uvRIPD/?img_index=1



"ME SIENTO FEA..."

FEA NO ES UN
SENTIMIENTO, TAL
VEZ LO QUE ESTÁS
SINTIENDO ES:

- TRISTEZA
- RABIA
- FRUSTRACIÓN
- ANSIEDAD
- INCOMODIDAD
- DESCONTROL

UN EJERCICIO QUE
PUEDES HACER PARA
RECONOCER ESTO, ES
COMPLETAR LA
SIGUIENTE FRASE:

PASÓ ESTO _____
Y ESO ME HIZO
SENTIR FEA, PERO LO
QUE REALMENTE
SIENTO ES _____



Distorsión Cognitiva	Descripción	Ejemplo de Distorsión	Ejemplo de Pensamiento Alternativo
Pensamiento todo o nada	Ver las cosas en términos absolutos, sin términos medios.	Si no me invitan a esa fiesta, nadie me quiere (todo me sale mal, nada me sale bien)	No ser invitado a una fiesta no define mi valor social; hay muchas oportunidades de socializar.
Sobregeneralización	Generalizar un evento negativo a todas las áreas de la vida.	He suspendido, siempre voy a suspender	He tenido malas notas antes, pero también he tenido buenas. Puedo aprender y mejorar.
Filtro mental	Concentrarse solo en los aspectos negativos, ignorando los positivos.	Hoy me han reñido por llegar tarde, ha sido un día horrible	Hoy me han pasado muchas cosas positivas, solo ha habido algo negativo, puedo centrarme en lo bueno que me ha pasado.
Leer la mente	Creer saber lo que otros piensan sin evidencia suficiente.	Seguro que mis amigos piensan que soy aburrido.	No tengo evidencia real de que mis amigos me encuentren aburrido; puedo hablar con ellos sobre mis inseguridades.
Visión catastrófica	Imaginar el peor escenario posible en una situación.	Seguro que saco poca nota en la PAU y no entro en esa carrera.	Si la nota no me llega para esa carrera, hay otras que me pueden interesar, es una oportunidad para explorar mis intereses y pensar en un plan B.
Personalización	Creer que todo lo negativo que ocurre es culpa nuestra.	Mi amigo no me ha hablado hoy; seguro he hecho algo mal.	Hay muchas razones por las cuales mi amigo podría estar distante hoy; no necesariamente es culpa mía.
Visión de túnel	Solo ver una salida o una opción de las posibles o ninguna.	No hay salida, si no consigo X, no hay nada que hacer.	Hay otras opciones, puedo buscar alternativas, solo necesito perspectiva.





© AGUSTINA GUERRERO.



ETAPA	INTERFERENCIA	ALTERNATIVA
ANTES	<ul style="list-style-type: none"> • ME BLOQUEARÉ Y ME QUEDARÉ EN BLANCO • POR MUCHO QUE ESTUDIE NUNCA SERÁ SUFICIENTE • Y SI NO APRUEBO ... 	<ul style="list-style-type: none"> • HE HECHO OTROS EXÁMENES ANTES • VOY A HACERLO BIEN • PENSAR EN QUE ME VOY A BLOQUEAR NO SIRVE PARA NADA • HE ESTUDIADO MUCHO • SÉ ESTUDIAR, ME LO HE DEMOSTRADO OTRAS VECES"

UVENI.COM



ETAPA	INTERFERENCIA	ALTERNATIVA
DURANTE	<ul style="list-style-type: none"> • ESTO NO ME LO SÉ Y YA LA HE CAGADO EN ESTE EXAMEN • NO SÉ POR DÓNDE EMPEZAR • ESTOY BLOQUEADO Y NO SALDRÉ DE ÉSTA • SI NO APRUEBO, MIS PADRES ME MATARÁN Y SERÉ UN FRACASADO • ESTOY MUY NERVIOSO • ME LO JUEGO TODO 	<ul style="list-style-type: none"> • SI SE ME OLVIDA ALGO, RESPIRARÉ HONDO Y CONTINUARÉ HACIÉNDOLO LO MEJOR QUE SÉ • TENGO CLARO LO QUE VOY A ESCRIBIR, SÓLO NECESITO ORGANIZARME • ME SIENTO SEGURO • NO ME VOY A BLOQUEAR • SÉ RELAJARME • ES SÓLO UN EXAMEN, NO SE ACABA EL MUNDO

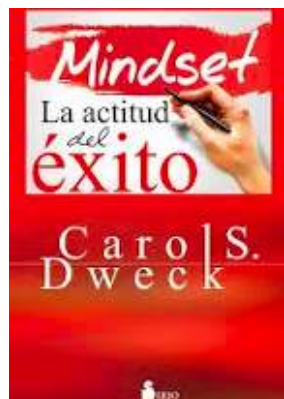
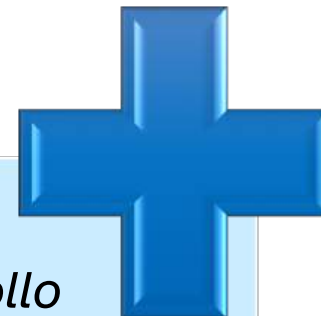
UVENI.COM



ETAPA	INTERFERENCIA	ALTERNATIVA
DESPUÉS	<ul style="list-style-type: none"> • ME HA SALIDO FATAL • SUSPENDO FIJO • SACO POCAS NOTAS SEGURO • NO PODRÉ ENTRAR EN LA CARRERA QUE QUIERO • TENÍA QUE HABER CONTESTADO ESTO Y NO AQUELLO. 	<ul style="list-style-type: none"> • AUNQUE HA SIDO DIFÍCIL EN ALGUNAS PARTES, OTRAS LAS HE SABIDO DOMINAR • ME MEREZCO FELICITARME POR HABER AFRONTADO BIEN EL EXAMEN Y AHORA DISFRUTARÉ SIN PREOCUPARME HASTA EL DÍA DE LAS NOTAS • NO PUEDO SABER LOS RESULTADOS PORQUE NO TENGO UNA BOLA DE CRISTAL, SON SÓLO IMPRESIONES

UVENI.COM





Mentalidad de desarrollo o *Growth Mindset* de Carol Dweck (2006)

Mentalidad fija piensan que sus capacidades están limitadas y no pueden cambiar mucho, por eso ven el esfuerzo como algo inútil, evitan los desafíos, se rinden ante los obstáculos, los errores le frustrarán y le harán abandonar y el éxito de los demás le resulta amenazante.

Mentalidad de desarrollo consideran el esfuerzo como el camino para avanzar, aceptan los desafíos, toman el error y las críticas como fuente de aprendizaje y encuentran inspiración en el éxito de los demás. Todo ello, le ayuda a alcanzar su mayor potencial de desarrollo y a vivir con menos estrés.

<https://www.bbva.es/finanzas-vistazo/aprendemos-juntos/carol-dweck.html>

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/la-mentalidad-que-puede-cambiar-la-vida-de-un-nino-carol-dweck/>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/mentalidad-de-crecimiento/>





Dweck, C.
(2016)



Qué otra cosa puedo decir

En lugar de decir...	Intenta decir...
No puedo hacer esto.	Ejemplo: Necesito ayuda para entender esto.
Esto es muy difícil.	Ejemplo: Me tomará algo de tiempo entenderlo.
Me rindo.	
Lo intenté pero no funcionó.	
Así está bien.	
No soy bueno para esto.	
No voy a poder lograrlo.	
De todas maneras no va a funcionar.	
Nunca voy a ser tan inteligente como mi amigo.	
Esto no va a mejorar.	
Escribe otras frases de mentalidad fija.	

Trata de decir algo diferente

No puedo mejorar	Puedo mejorar con las estrategias adecuadas (Mentalidad de crecimiento)

Recorta estas frases y pégalas en la columna que creas que correspondan:

No puedo hacer esto.	Es muy difícil.	Necesito ayuda para entenderlo.	De todas maneras no va a funcionar.
Puedo aprender de este error.	¿Qué puedo aprender de mi amigo?	Me tomará tiempo entender esto.	Nunca voy a mejorar.
Me rindo.	Lo intenté y no funcionó.	No soy bueno para esto.	Lo voy a intentar de otra manera.

© 2018 Understood for All, Inc.

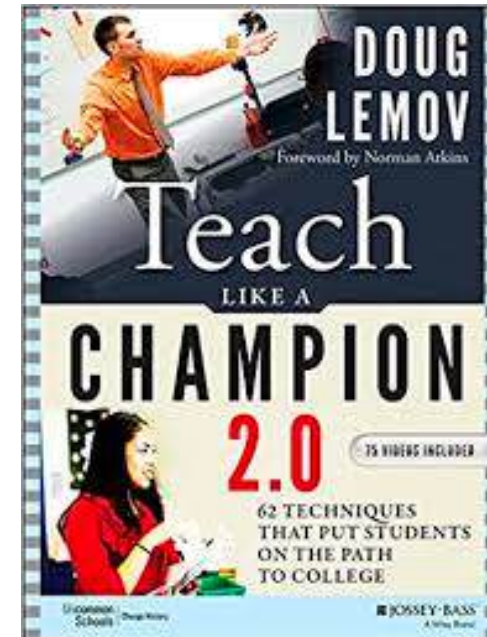
 Understood





CULTURA DEL ERROR:

creación de un contexto donde los estudiantes se sienten cómodos y seguros discutiendo sobre los errores que cometen, de forma que se pase menos tiempo a la caza del error y más en la corrección de los errores.



“Si los alumnos intentan ocultarte sus errores, tendrás que esforzarte el doble para encontrarlos, pero si ellos quieren que los veas... si estás de acuerdo tácitamente en que descubrir el error y solucionarlo es tu tarea compartida, algo bueno y justo, pues entonces estás en el camino.”

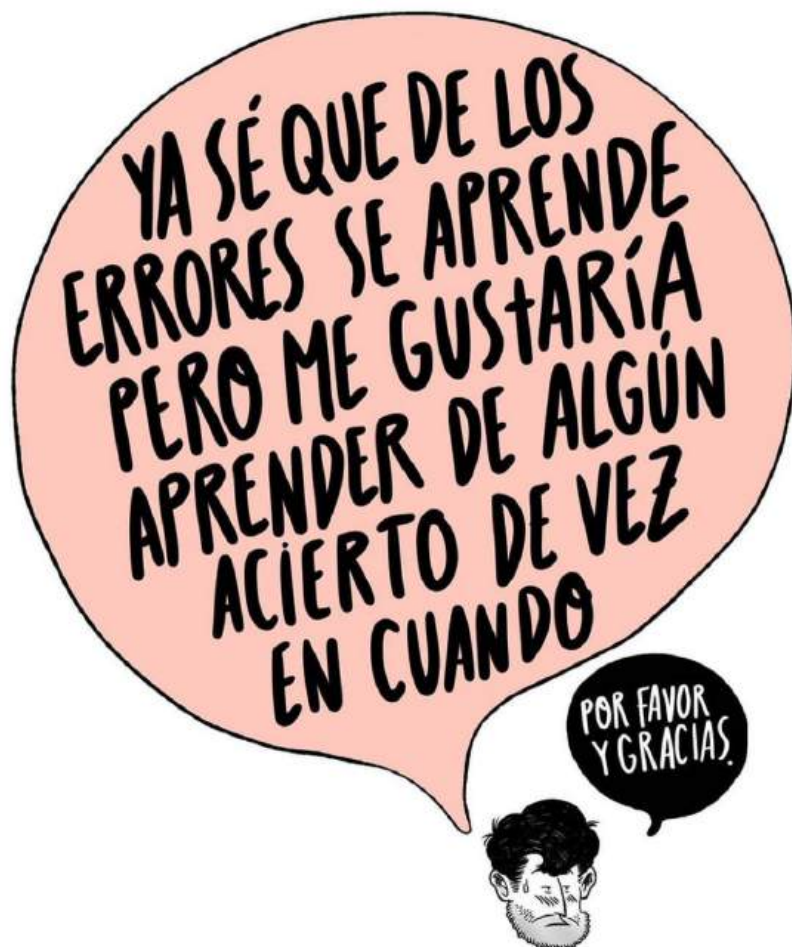
Doug Lemov



alfonsocas...



Siguiendo



alfonsocas

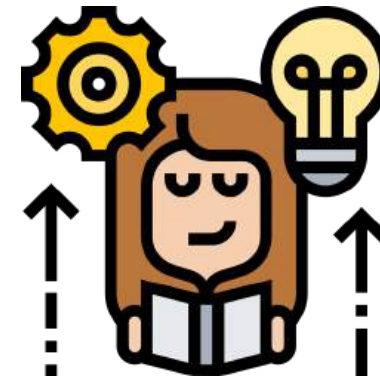


Controlando los errores....

La regla del 85% de éxito

Se aprende más eficientemente con un error del 15%

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31690723/>



Indefensión aprendida

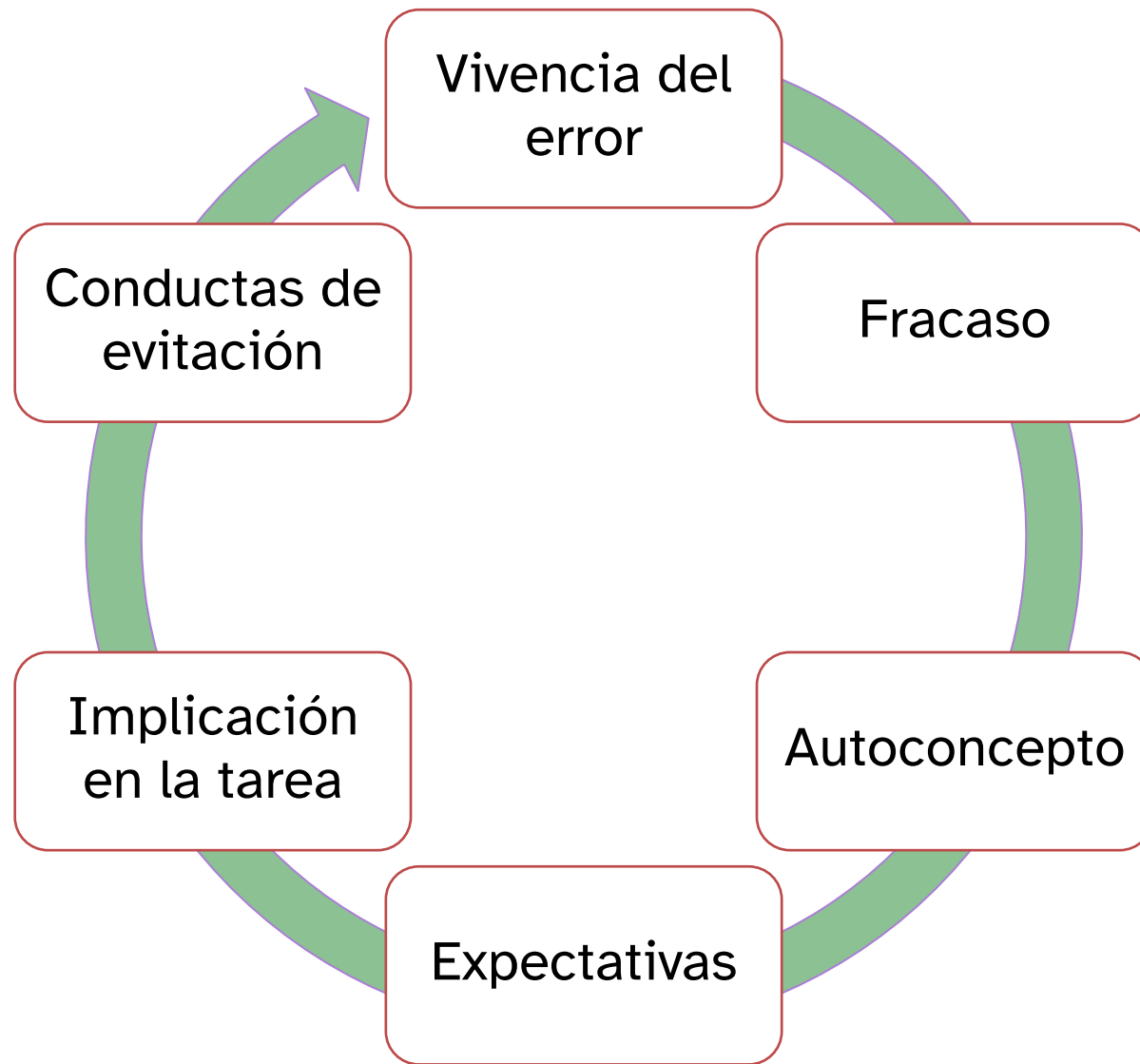
Indefensión aprendida: es un estado psicológico que ocurre cuando percibimos como incontrolables lo que ocurre a nuestro alrededor y percibimos que no podemos hacer nada para cambiarlos.

Martin Seligman (1967,
Universidad de Pensilvania)



<https://www.youtube.com/watch?v=OtB6RTJVqPM>





			
Lo entiendo	Lo entiendo y puedo ayudar	Necesito ayuda	Me he perdido

Tres necesidades básicas: sentirse competente, autonomía personal y la vinculación con otras personas, el sentimiento de pertenencia. Deci y Ryan, 1998

<https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

Las expectativas y el efecto Pigmalión. Rosenthal y Jacobson, 1968

<http://www.cienciacognitiva.org/?p=1971>

La importancia de la autoeficacia en la motivación. Wigfielf y Eccles, 2000

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910159?via%3Dihub>

La mentalidad de desarrollo vs mentalidad fija. Carol Dweck, 2006

<https://www.bbva.es/finanzas-vistazo/aprendemos-juntos/carol-dweck.html>

La indefensión aprendida. Martin Seligman, 1967

https://www.youtube.com/watch?v=OtB6RTJVqPM&feature=emb_logo





CC María González Pascual

¿INTENTAS ESTUDIAR, PERO TE CUESTA?

¿HAS SUSPENDIDO UNAS CUÁNTAS?

¿TE FALLA LA MOTIVACIÓN? ¿LA ORGANIZACIÓN? ¿NO SABES EL QUÉ?

¿TUS APUNTES SON UN CAOS? (SI TIENES)

¿NO VALES? ¿NO PUEDES? ¿NO QUIERES?

Esta guía puede **ayudar a aclararte** un poco y orientarte sobre lo que puedes hacer para **cambiar tu situación**.

En esto se basa el...

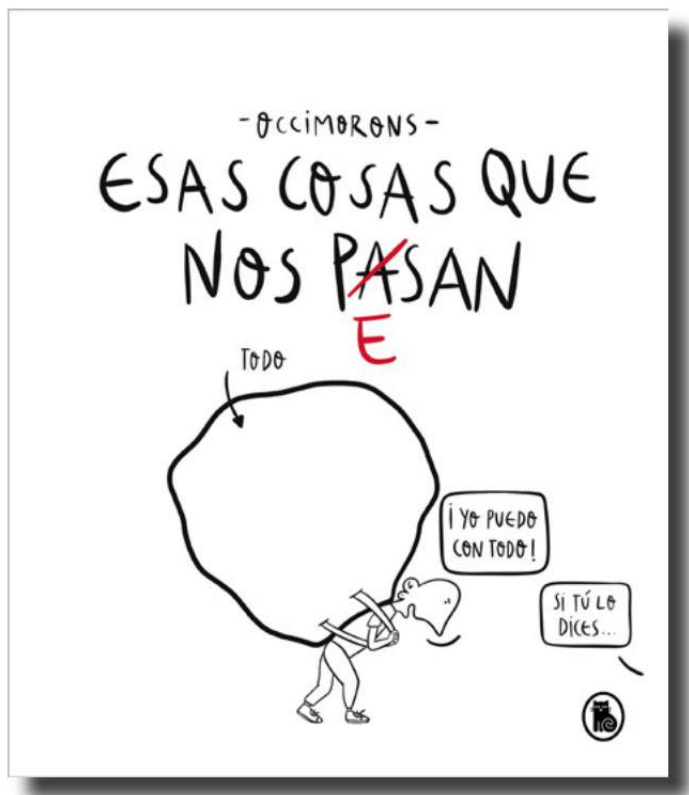
COACHING

Viene a ser como **un@ entrenador@ personal**, que te da trucos y pautas para hacer cambios. En este caso, itú serás tu propia entrenadora!

Padres y profes también pueden encontrar aquí pistas para ayudar en estas técnicas de estudio, ¡y dar otras ideas!

Pág. 3

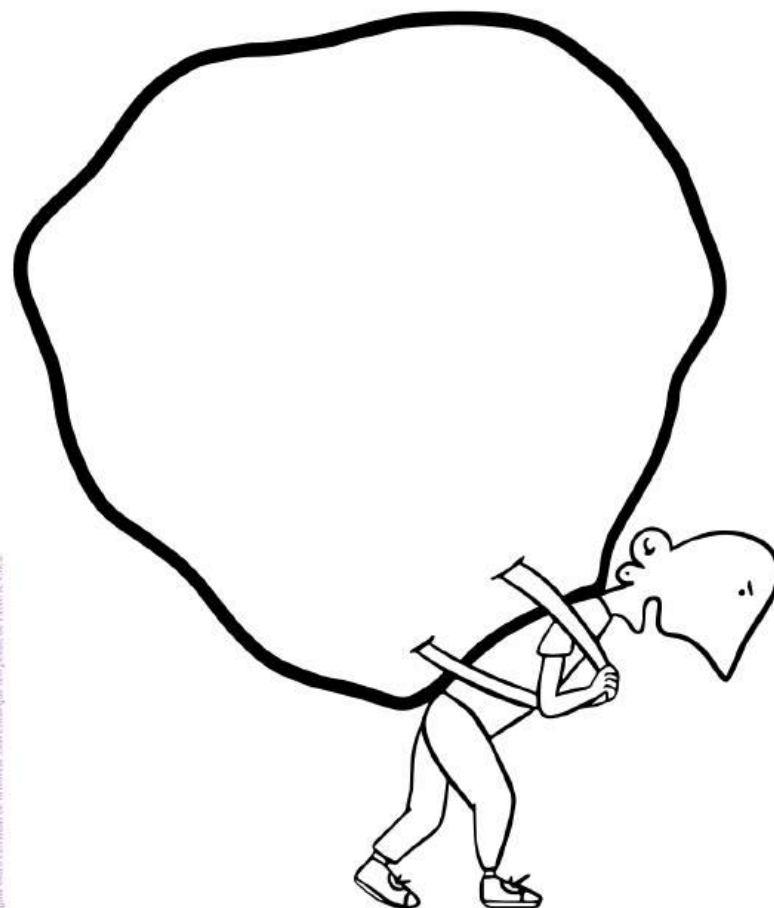




¿Qué os preocupa en vuestro día a día? ¿Os atrevéis a llenar la mochila del «Todo» con esas cosas que os pesan?

Las ilustraciones de esta guía están extraídas de la novela. Esas cosas que nos pesan, de Pablo R. Coca.

Guía del alumnado



ESAS COSAS QUE NOS PESAN

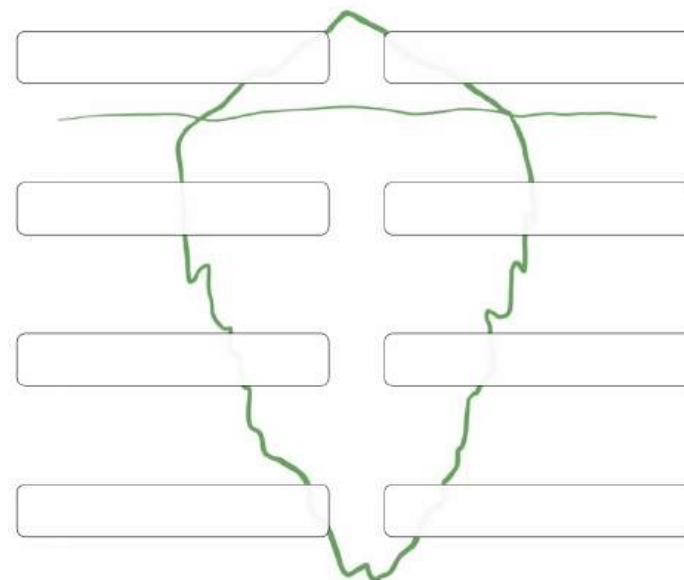
21



29

El iceberg de la siguiente imagen es

muy significativo. ¿Os atrevéis a crear vuestro propio iceberg? ¿Qué percibe la gente de vosotros y qué hay más allá? ¿Qué mostraréis al resto y que os guardáis? ¿Cuánto os conocéis y qué os queda por descubrir? Una vez realizado vuestro iceberg, ¿os atrevéis a mostrárselo al resto?



Guía del alumnado

ESAS COSAS QUE NOS PESAN

22



APRENDE DE TUS ERRORES

"Tropezar no es malo, encariñarse con la piedra, sí"

A continuación tienes algunos de los errores comunes que cometen los estudiantes al tratar de cumplir un horario y al preparar y hacer exámenes. Al lado tienes una casilla para que indiques si eso te ocurre a ti con poca o mucha frecuencia.

	Me pasa...				
	nunca	poco	algo	bastante	mucho
Errores en la organización del tiempo de estudio					
Dificultades para iniciar el estudio. Si has destinado un tiempo específico para estudiar, empieza en el tiempo indicado.					
Calcular mal el tiempo necesario para realizar las tareas o preparar un examen. Tanto por exceso como por defecto.					
Estar demasiado "conectados" whatsapp, tiktok, instagram...					
Perder el tiempo saltando de una materia a otra. Define qué materia vas a estudiar y hazlo en el tiempo determinado.					
No estudiar con el material apropiado. Sabes qué necesitas estudiar, tienes clara cuál es la tarea, no te entretengas con otros materiales que parecen interesantes pero no son necesarios en ese momento.					
Dejarlo para después. Ten en cuenta que "cuando más tiempo se tiene, más tiempo se pierde"					
Te distraes en casa o en clase. Mantener altos niveles de atención y concentración requiere a veces mucho esfuerzo, tienes que conseguir un nivel óptimo de atención. Las distracciones que más "caras" te resultan son la falta de atención en clase. No atender a las explicaciones o no enterarte bien de las tareas que tienes que realizar puede multiplicar por tres tu tiempo de trabajo y estudio en casa.					
Errores en la preparación de exámenes y en el examen					
No estudiar lo suficiente. Confundiendo "ya lo entiendo" con "ya me lo sé".					
Responder de forma insuficiente o confusa. Además de saber la respuesta has de contestar de forma adecuada con una redacción y ortografía correcta.					
Dejarte en blanco preguntas que sí te sabías. Te sabes la respuesta pero no sabes que te la están preguntando.					
Inventar la pregunta. Contestar a otra cosa que no es lo que te preguntan y no repasar la "pregunta" y tu respuesta antes de entregar el examen.					
No practicar (ejercicios, redacción...) lo suficiente para el examen. Equivocándote o siendo muy lento/a en las respuestas.					
No ser consciente de los errores que cometo en los exámenes o trabajos. Repitiendo los mismos errores una y otra vez.					

Será conveniente que para todos los casos en los que has respondido "algo", "bastante" o "mucho", decidas qué vas a hacer para mejorar o para evitar que vuelva a ocurrir, si no se te ocurre cómo hacerlo habla con tu tutor/a o acude al departamento de orientación. CC BY-NC-SA Mabel Villaescusa @mabelvillaescusa



NO HAY NADA COMO UN BUEN PLAN



Si te planificas bien, sacarás más provecho a la sesión de estudio y disfrutarás de tiempo para otras cosas.

antes de empezar...

Una tarea previa a cualquier sesión de estudio consiste en comprobar que tienes todo lo que necesitas y así no tendrás que interrumpir tu concentración para ir a buscarlo:

¿tienes los libros, diccionarios, calculadora, etc?
¿tienes controlados los elementos que pueden distraerte y hacer que tardes más?
por ejemplo... ¿has apagado el móvil?



planificando el estudio

Ahora divide la tarde en tres partes + una final. No han de ser de igual duración porque vamos a dedicarlas a cosas diferentes, pero debes asignarles un tiempo a cada una de ellas:

1 Esta primera parte es breve, de no más de quince minutos. Se trata de coger el horario del instituto y revisar lo que has hecho en cada clase que has tenido. Puedes hojear el libro o la libreta de cada asignatura.

Esto te servirá para hacer un primer repaso (todos los repasos cuentan) y para comprobar que no te has dejado ninguna tarea por apuntar en la agenda.

Es importante que sepas por dónde vas en cada asignatura. También te servirá para detectar dudas que podrás anotar en la agenda para preguntar al profesor en la próxima clase.

2 Empieza por hacer las tareas, deberes o trabajos que te hayan pedido los profesores. Si dejas a medias alguno o lo aplazas, anótalo en la agenda para no olvidarlo.

Repasa lo que has hecho en clase hoy.

Haz las tareas y deberes.

3

Ahora puedes dedicarte a las tareas de estudio, esto es diferente a "sentarme delante del libro hasta que sea la hora" :-).

Si quieres no aburrirte y sacarle partido al tiempo has de hacer cosas: pasa a limpio apuntes, haz resúmenes o esquemas, organiza el material, repasa los títulos y subtítulos de los temas que has dado, dedícale un rato a las ilustraciones y gráficos que aclaran o amplían conceptos.

Redacta preguntas de cada apartado del tema.

Vuelve a hacer los ejercicios. Recuerda que algunas asignaturas como inglés o matemáticas se estudian practicando.

La última tarea es muy importante, consiste en recoger todos los materiales. Volver a mirar el horario y asegurarnos de que no ha quedado nada por hacer que nos vayan a pedir al día siguiente. Anotaremos en la agenda si hay alguna cosa que debamos hacer en la próxima sesión de estudio, por ejemplo, si hemos aplazado alguna tarea.

Y, por último, hacer la mochila con lo necesario para el día siguiente.

Ya podemos dedicarnos a otras cosas con tranquilidad.
Puedes volver a poner el móvil en marcha ;-)

Más en: <http://ayudaalestudio.blogspot.com.es>

(si en este momento llevas más de 50 minutos trabajando, será conveniente que hagas un pequeño descanso, bebe agua, levántate de la silla y haz algunos estiramientos o merienda si es la hora. No desconectes más de 10 minutos)



Estudia: practica, repasa, resume, haz esquemas, redacta preguntas, organiza el material. etc

Revisa el horario y la agenda. Prepara la mochila.



mábel villaescusa
orientadora
IES María Moliner
@mabelvillaescus



Actividad de autoevaluación: cómo empleo mi tiempo

Para analizar cómo empleas tu tiempo puedes realizar el siguiente ejercicio: pon en cada espacio el tiempo aproximado (en minutos) que dedicas **cada día** (elige un día entre lunes y jueves) a cada una de estas tareas. Cuando realices simultáneamente dos de las actividades que se indican registra solamente una de ellas, la que consideres principal.

TAREAS	TIEMPO EN MINUTOS	
Aseo personal		
Desayuno		
Comida		
Merienda		
Cena		
Permanencia en clase		
Estudiar y hacer deberes		
Estar con amigos		
Jugar a videojuegos		
Estar con el móvil		
Descansar		
Hacer deporte		
Leer		
Atender a mi mascota		
Colaborar en tareas de casa		
Oír música		
Desplazamientos		
Dormir		
Total tiempo empleadominutos	

- Teniendo en cuenta que **el día tiene 1.440 minutos**:
- ¿Te sobran o te faltan?
 - Cómo podrías organizarte mejor.
 - En que actividades diarias dedicas un tiempo innecesario.
 - Si te falta tiempo de donde podrías sacarlo.
- Ahora pon en la tercera columna una distribución del tiempo que te parezca que se ajusta mejor a tus necesidades y responsabilidades.



MEJORAR LAS ESTRATEGIAS DE ESTUDIO PARA CONSEGUIR MIS METAS

Nombre:

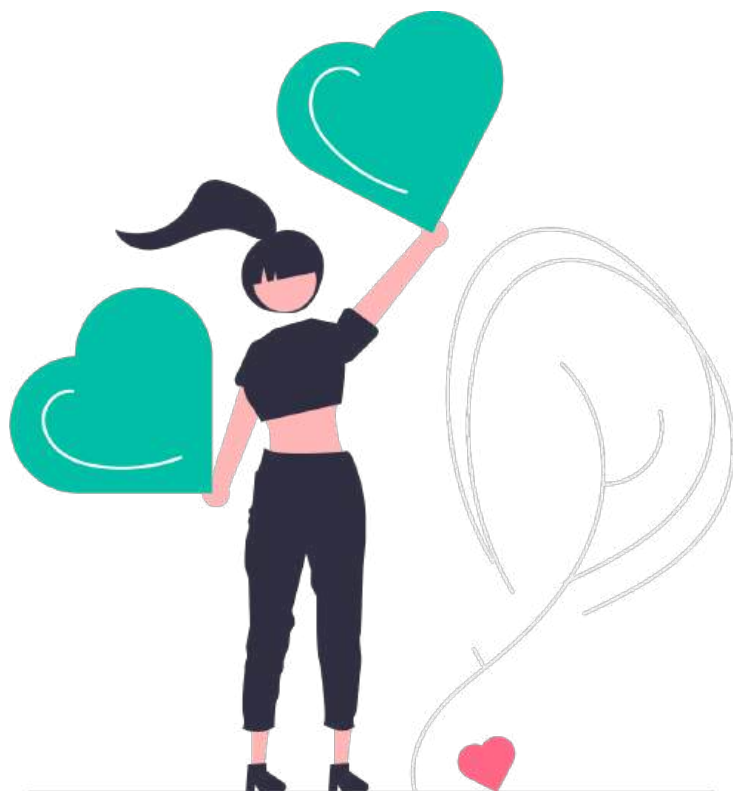
Grupo:

Fecha:

¿Qué quieres conseguir en el próximo examen, trabajo...? ¿Qué nota quieres sacar?	¿Cómo lo vas a hacer? Define con detalle las estrategias de estudio	Autoevaluación: ¿lo estoy cumpliendo? ¿me sirve para lo que yo quiero?

CC BY-NC-SA Mábel Villaescusa





¡GRACIAS!



Mábel Villaescusa
Orientadora IES Campanar (Valencia)
@mabelvillaescus
mi.villaescusaalej@edu.gva.es

