

COLEGIO A LA PAR

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL (Anexo 1)

2020-2021

1. JUSTIFICACIÓN.

La acción tutorial forma parte de la acción educativa y va unida al aprendizaje y, por ello, nuestro Plan de Acción Tutorial se rige por los principios y criterios de nuestro Proyecto Educativo de Centro.

El objetivo de la planificación de la acción tutorial es contribuir al desarrollo integral del alumnado, a fin de que alcance un nivel de madurez que le permita incorporarse de forma activa, creativa y responsable a la sociedad.

Entendemos la orientación y la tutoría de los alumnos como tarea coordinada de toda la comunidad educativa y, por ello, como algo que abarca todas las actuaciones que se llevan a cabo para orientar, tutelar y apoyar el proceso de aprendizaje de cada uno de los alumnos y alumnas.

Este curso debido a la situación especial que estamos viviendo debida al COVID-19, hemos incluido algunas medidas y actuaciones que se llevarán a cabo para evaluar el impacto y las consecuencias que ha tenido sobre el alumnado y las familias, y de esta manera poder acompañarles en los procesos que están viviendo y/o han vivido. Esto también implica ampliar algunas de las funciones de los profesionales. Aunque algunas de las actividades que teníamos programadas no se van a poder realizar de la misma manera, dada la situación actual, esperamos poder adaptarlas. Están planteadas para llevarlas a cabo en una situación normal, y muchas de ellas forman parte de nuestra seña de identidad.

2. MARCO NORMATIVO.

Nuestro Plan de Acción Tutorial respetará toda la legislación vigente, incluyendo lo que aparece en el Decreto 32/2019 Artículo 12 punto 8, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno. Así como el Reglamento de Régimen Interno del Centro y el Plan de Convivencia.

3. OBJETIVOS GENERALES.

- 3.1. **Enseñar a convivir.** Entender la realidad social en la que vive, poder cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía de manera democrática en una sociedad plural, y de la misma forma conseguir hacerles partícipes en la mejora de la misma. Estrategias de socialización y de respeto, actitudes positivas hacia los demás.
- 3.2. **Enseñar a pensar.** Dotar al alumno de las habilidades para comenzar a aprender y conseguir seguir aprendiendo de manera cada vez más autónoma en función de los objetivos y necesidades. Adquirir y potenciar las habilidades intelectuales. Aprender a aprender.

- 3.3. **Enseñar a ser persona.** Adquirir la conciencia y la propia aplicación del conjunto de valores personales, como por ejemplo la responsabilidad, la perseverancia, el autoconocimiento, la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, aprender a elegir, calculando los riesgos de las decisiones que toman.
- 3.4. **Enseñar a decidirse.** Valorar las propias posibilidades. Aprender a elegir, calculando los riesgos de las decisiones que toman.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

En este apartado queremos dejar constancia de forma más explícita y desglosada, como llevaremos a cabo estos objetivos generales. Para ello hemos recurrido a los objetivos que aparecen en el Proyecto Curricular de Centro, dentro de las tutorías de cada sección, y en los cuales se basarán nuestras actividades.

ENSEÑAR A CONVIVIR

- Conocer y favorecer las normas básicas que favorezcan el respeto y la convivencia con los demás.
- Adquirir y desarrollar habilidades de interacción social.
- Aprender a relacionarse con los demás y a participar en las actividades de grupo potenciando la identidad del mismo.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
- Desarrollar la empatía como forma de comprensión de las emociones de los demás.
- Favorecer actitudes solidarias y tolerantes en relación a los demás.
- Fomentar el gusto por el centro y por las actividades que se realicen tanto dentro como fuera del mismo.
- Favorecer la integración de los alumnos en su grupo-clase y en la dinámica general de cada sección y del centro.

ENSEÑAR A PENSAR

- Entender lo que significa la discapacidad intelectual, lo que supone a nivel de limitaciones y posibilidades.
- Reconocer las limitaciones derivadas de su discapacidad e intentar integrarlas en su vida cotidiana.
- Favorecer el conocimiento de sus capacidades y aprender a desarrollarlas.
- Potenciar actitudes de comunicación, teniendo en cuenta las dificultades propias de la edad y de sus situaciones personales.
- Crear un ambiente empático y facilitador, donde puedan expresarse.
- Conocer y sentirse a gusto en el Colegio y en la Fundación en la que se ubica: su espacio, el personal más significativo para los alumnos, los distintos espacios y su uso.

ENSEÑAR A SER PERSONA

- Desarrollar el sentido de la responsabilidad de acuerdo con su edad cronológica y circunstancias personales.
- Orientar a todos los alumnos y sus familias una vez acabada su etapa escolar hacia la continuidad en su formación o hacia una inserción ocupacional o laboral.
- Conocer las salidas educativas y/o profesionales a las que optan al finalizar cada etapa/ciclo.
- Conocer y entrenarse en el uso de técnicas de autocontrol.
- Desarrollar la capacidad de hacer un uso responsable del móvil, Tablet... Y sus aplicaciones, así como de las redes sociales.
- Desarrollar un autoconcepto positivo. Aprender a aprovechar sus puntos fuertes y, aceptar y manejar sus puntos débiles. Tratar de ajustar su imagen personal, en lo posible, a la realidad.
- Favorecer la comunicación de sentimientos, emociones y dificultades propias de su edad y de sus situaciones personales.
- Aumentar su nivel de autoestima proporcionándoles situaciones de éxito y aprendiendo a afrontar situaciones de fracaso.

ENSEÑAR A DECIDIRSE

- Desarrollar la capacidad de diferenciar formas de vida saludables de otras que sean perjudiciales, fomentando aquéllas que contribuyen a su bienestar.
- Plantearse metas y establecer cómo conseguirlas.

5. FUNCIONES DEL TUTOR

Las funciones que a continuación planteamos están reflejadas en el Reglamento de Régimen Interno del centro. Estas competencias hacen referencia a tres ámbitos: Alumnado, profesorado y familias.

Cada clase cuenta con uno o dos profesores tutor y otros profesores o profesionales que inciden sobre la misma para lograr una educación lo más global posible. En la actualidad completan la educación de cada clase los profesores de educación física, y música y expresión. Junto al profesor tutor trabajará un profesional de apoyo (educador).

Con respecto al alumnado:

- Ser el inmediato responsable del desarrollo del proceso educativo del grupo y de cada alumno a su cargo.
- Conocer el funcionamiento del grupo y las características y peculiaridades de cada uno de los alumnos.
- Atender a las dificultades de aprendizaje de los alumnos, para proceder a la adaptación personal del currículo.

- Facilitar la integración de los alumnos en el grupo, y fomentar su participación en las actividades del centro.
- Conocer la situación real de cada alumno, así como su entorno familiar y social.
- Impulsar las actuaciones que se lleven a cabo, dentro del plan de convivencia, con el alumnado del grupo de su tutoría e incorporar en sus sesiones contenidos proactivos para la mejora de la convivencia escolar.
- Fomentar el sentimiento de grupo y de pertenencia al mismo después de meses aislados.
- Favorecer la salud emocional del alumnado.
- Recuperar el vínculo emocional y/o crear nuevos vínculos con nuestros alumnos/alumnas.
- Acompañar en el proceso de gestión personal y grupal de los efectos negativos que hubieran podido aparecer en procesos de identidad, autoestima...

Con respecto a las familias:

Tenemos que tener en cuenta que uno de los aspectos más importantes para que el proceso educativo de nuestros alumnos sea global, es la colaboración con las familias y la participación de las mismas en ese proceso. Por lo que es creemos importante explicar que funciones desempeñan los tutores en este ámbito.

- Facilitar la cooperación educativa entre los profesionales y los padres de los alumnos.
- Recibir y/o atender a las familias en tutorías individuales e informarles sobre el proceso educativo y personal de los alumnos/alumnas.
- Informar en una reunión, una vez al trimestre al grupo de familias y/o tutores del grupo-clase, de la organización del centro y del grupo, objetivos grupales, proceso educativo y de adaptación del grupo.
- Poner en conocimiento de los padres o tutores las normas de convivencia.

Con respecto a los profesores que intervienen en el proceso educativo del grupo de alumnos:

Hay que considerar que para que la Acción Tutorial sea una realidad en las aulas, es necesario que exista una comunicación, coordinación y consenso entre los docentes. Para ello los tutores deberán llevar a cabo:

- Participar en el desarrollo del Plan de Acción Tutorial y en las actividades de orientación, bajo la coordinación del jefe de estudios y con el equipo de trabajo.
- Informar al coordinador de Sección y a la Dirección Académica sobre las incidencias y situaciones que puedan perturbar el proceso formativo de los alumnos y la aplicación del Proyecto Educativo de Centro.
- Proponer iniciativas y experiencias pedagógicas y didácticas.
- Decidir junto con el equipo de orientación sobre la adecuación o no de determinadas actividades para cada uno de sus alumnos y proponer actividades alternativas. Dicha decisión deberá ser aprobada por el director del centro.
- Colaborar con los distintos profesionales del centro en el análisis de la situación emocional del alumnado tras el proceso vital sobrevenido por la pandemia.

6. FUNCIONES DEL EDUCADOR.

Estas funciones vienen reflejadas en el Reglamento de Régimen Interno. La figura del educador en nuestro centro es muy importante, ya que es el encargado de apoyar al profesor tutor en el aula.

- Desarrollo de las funciones educativas propias en el grupo de alumnos al que pertenezca, bien dentro de la clase, pequeño grupo o individualmente, y en colaboración con el profesor tutor. Llevando a cabo actividades para el desarrollo de habilidades y conceptos básicos. Trabajando también aspectos relativos al autoconcepto, competencia social, autonomía personal, hábitos de higiene y empleo del tiempo libre.
- Participar en la elaboración de material didáctico con adaptaciones individuales.
- Desarrollo de las actividades de educación física y deportes en colaboración con el tutor.
- Cuidado en las zonas de recreo asignadas.
- Fomentar relaciones personales entre los alumnos de los distintos grupos del centro, buscando un nivel de convivencia entre la totalidad de la comunidad escolar.
- Garantizar el buen funcionamiento de la acogida y salida escolar, en los recreos y en el comedor, atendiendo cualquier necesidad tanto de tipo personal como material.
- Colaboración en la redacción de los informes requeridos.
- Participar, junto con el/los profesores tutores, en las reuniones con padres y/o tutores del alumnado, y en la elaboración de programas y desarrollo de actitudes.
- Colaboración en las actividades comunes y complementarias.
- Colaboración en las actividades de formación de padres.
- Darle continuidad al Grupo de Ayudantes de Mediación.

7. FUNCIONES DEL ORIENTADOR

Las funciones que a continuación planteamos son las que aparecen en el Proyecto Educativo de Centro.

- Son los responsables del proceso de admisión y matriculación en su caso.
- Procurar atención psicológica para los alumnos que lo precisen.
- Colaboración en las actividades de las clases de las que forman parte.
- Colaboración con las actividades comunes, complementarias y recreos.
- Responsables del diseño y desarrollo de las actividades de formación de padres.
- Colaboración en las actividades de promoción de centro.
- Responsables de las sesiones de estudio de casos de alumnos.
- Redacción de los informes necesarios.
- Relación con otros profesionales y familias.
- Elaboración de grupos y listas de clase junto con los profesores.
- Asesoramiento de las familias y personal del centro.
- Participación en la elaboración del Proyecto Educativo de Centro aportando sus conocimientos específicos.

- Identificación de las necesidades educativas de los alumnos.
- Colaborar en la evaluación psicopedagógica individualizada de los alumnos y elaborar propuestas de intervención, así como otros informes que se le puedan solicitar.
- Colaboración con el profesor-tutor y los distintos profesionales implicados, en la elaboración de las adaptaciones curriculares individualizadas, en los casos que se requerido por el tutor.
- Coordinación de las actividades de intervención psicopedagógicas y orientación educativa bajo la supervisión del Jefe de estudios. Coordinar, apoyar y ofrecer soporte técnico a actividades de orientación, tutoría y de formación y perfeccionamiento del profesorado.
- Coordinador, apoyar y ofrecer soporte técnico con relación al desarrollo de programas personalizados para los alumnos, adaptaciones curriculares, programas de refuerzo educativo...
- Favorecer la implicación y participación de los padres en el proceso educativo de sus hijos.

8. ÁMBITOS

Los objetivos y las funciones antes mencionadas se verán reflejados en los distintos ámbitos, los cuales se llevarán a cabo con una serie de actividades.

| ÁMBITO | ACTIVIDADES |
|--|---|
| Acogida e integración de los alumnos. | Presentación por parte del tutor y explicación de los aspectos más importantes (horario, agenda, funcionamiento de la sección, etc.) |
| | Presentación de los distintos profesionales del centro que están implicados en el proceso educativo de los alumnos. |
| | Juegos para conocerse. |
| | Visita por el centro para enseñar los distintos espacios y la ubicación de los distintos profesionales. |
| | Continuar con el trabajo del Grupo de Ayudantes de Mediación. |
| | Recogemos información del centro del que vienen derivados, si son alumnos nuevos en el centro. |
| | Recogemos información de la sección de la que vienen derivados. Mantener reuniones con los profesores de la sección de la que vienen. |
| | Revisar informes. |

| | |
|---|---|
| | Recoger información sobre la situación emocional, física y personal después del periodo de confinamiento. |
| Organización y funcionamiento del grupo-clase | Realizar observación sistemática periódica. |
| | Administrar cuestionarios a los padres para tener más información |
| | Realizar reuniones de grupo para plantear temas importantes relacionados con normas: entradas, salidas, forma de trabajar... |
| Desarrollo personal y social. | Autoconcepto y autoestima. |
| | Habilidades sociales. |
| | Aficiones. Ocio y tiempo libre. |
| | Aseo personal y vestirse, desvestirse, zapatos, etc. |
| | Manejo del transporte. |
| | Habilidades domésticas. |
| | Alimentación sana. (Carrera de las Buenas Costumbres, charlas por parte de la enfermera y fiesta de la tapa) |
| | Educación en valores (trabajo en equipo, aprender a compartir, responsabilidad, aceptación y tolerancia...) |
| | Respeto a las normas, a los compañeros, al centro, al profesorado... |
| | Respeto por las diferencias. (Día Internacional de la Discapacidad, Día Escolar de la Paz) |
| Educación afectivo-sexual. (Día Internacional contra la Violencia de Género, Día Internacional de la mujer) | |
| Orientación escolar y/o profesional. | Tomar una buena postura para trabajar: estar recto, cabeza levantada, espalda, pies en el suelo, coger bien el lápiz, postura adecuada al coger peso... |
| | Tomar las medidas de seguridad necesarias para trabajar en los talleres. (F.O.L.) |
| | Cuidado y buena utilización del material. |
| | Qué me gustaría hacer o ser, con expectativas reales, cuando termine esta etapa. |
| | Reuniones individuales con las familias para orientarles e informarles de las distintas opciones que hay, después de cada etapa. |
| Orientación del ocio y del tiempo libre. | Conocer mis aficiones y las de mis compañeros y/o amigos. |
| | Conocer las distintas opciones de ocio (Jornadas deportivas Santa Ana) |
| | Planificación del tiempo libre. |

| | |
|--|---|
| | Elegir las actividades que quiero realizar en mi tiempo libre. |
| | Realizar actividades donde se fomente la creatividad (exposición de pintura, concurso de relatos cortos, concurso de cortometrajes) |
| Coordinación de la acción tutorial. | Observar y evaluar los distintos vínculos a través de la herramienta socio-escuela. |
| | Coordinar la actuación con alumnos que presentan más necesidades o problemas de conducta. |
| | Establecer los criterios relacionados con la disciplina en el aula y en el centro. |
| | Mantener una coordinación en los hábitos de trabajo. |
| | Tomar decisiones conjuntas en cuanto a la evaluación. |
| Transición y coordinación entre etapas. | Promoción de E.B.O. a P.F.T.V.A. o P.P.M.E. |
| | Realizar prácticas en los perfiles que hayan elegido alumnos y familia. |
| | Formación para la transición de etapa en el Grupo de mayores. |
| | Formación para la finalización de la escolaridad en el Grupo de graduados. |
| | Realización de Jornadas de Puertas Abiertas entre las distintas secciones. |
| Colaboración y Coordinación con las familias. | Conocimiento del centro. |
| | Reuniones generales con familias (2 y la graduación final) |
| | Tutorías individuales con familias. |
| | Escuela de Padres y Madres. |
| | Contacto vía e-mail o telefónicamente. |

9. PROGRAMACIÓN

En las tres secciones se dedicará una hora semanal a la tutoría. En estas tutorías se irán trabajando distintos contenidos, los cuales estarán relacionados con las actividades comunes que se realizan durante el curso. Estos contenidos se tratarán en las tutorías programadas antes de la actividad.

Programación de actividades:

PRIMER TRIMESTRE

- Puesta en marcha del curso escolar.
- Recogida de datos de alumnos.
- Reunión general de padres/tutores.

- Entrevistas individuales.
- Elaboración de las normas del aula.
- Dar a conocer las normas generales del centro.
- Confección y diseño de horarios.
- Lecturas y visionado de vídeos para trabajar las situaciones emocionales, sentimientos...
- Realización de dibujos y/o escritos como forma de expresión de emociones después del confinamiento.
- Realización de actividades para entender los efectos de la pandemia y las consecuencias de la misma a nivel personal como en el entorno.
- Retomar el trabajo del Grupo de Ayudantes de Mediación.
- Carrera de las Buenas Costumbres.
- Día contra la Violencia de Género.
- Día Internacional de la Discapacidad.
- Campaña de recogida de alimentos.
- Grupo de mayores.
- Actividades complementarias y salidas.
- Elaboración del boletín Trimestral.

SEGUNDO TRIMESTRE

- Entrevistas individuales.
- Día escolar por la Paz.
- Campaña de Manos Unidas.
- Certamen de cortometrajes, se realiza cada dos años.
- Reunión general de padres/tutores.
- Exposición de pintura.
- Escuela de Padres y Madres.
- Grupo de graduados.
- Jornada de Puertas Abiertas entre las distintas secciones. Se lleva a cabo cada dos años.
- Prácticas de alumnos de E.B.O. en los distintos perfiles de las secciones de P.P.M.E. y/o P.F.T.V.A.
- Comienzo de las prácticas en empresas de los alumnos del último año de P.P.M.E. y P.F.T.V.A.
- Elaboración del boletín trimestral.

TERCER TRIMESTRE

- Entrevistas individuales.
- Certamen de Relatos Cortos.
- Fiesta de la tapa.
- Jornadas deportivas en Santa Ana.
- Revisión de los distintos grupos.
- Rellenar documentación del alumnado.
- Informe final.

- Fiesta de graduación.

10. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

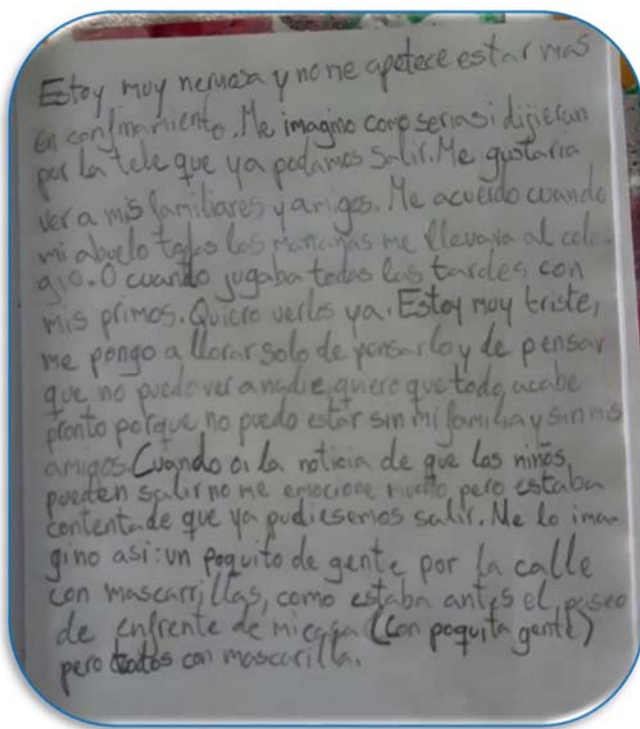
En el P.C.C. están reflejados los distintos criterios de evaluación de cada uno de los objetivos específicos, en las diferentes secciones.

La evaluación es continua pudiendo adaptar, cambiar o flexibilizar cualquiera de los contenidos, actividades, metodología empleada u objetivos propuestos para cada alumno dentro de sus ACIs (Adaptaciones Curriculares Individuales) si se considera necesario. Las ACIs de cada alumno quedan recogidas a principio de curso y, a partir de este documento, se elaboran los boletines e informes que se entregan a las familias.

Se hace entrega de un boletín trimestral durante los dos primeros trimestres en el que se refleja el trabajo realizado durante el mismo y los avances del alumno, además de las observaciones necesarias de cada área. En el tercer y último trimestre se elabora un informe psicopedagógico de cada alumno en el que aparecen los datos más relevantes del proceso educativo del mismo a lo largo del curso (aspectos de personalidad, relaciones, avances en las distintas áreas, sus dificultades, qué tipo de estrategias ha utilizado, qué tipo de ayudas han necesitado...). Dicho informe se entrega a las familias en una tutoría antes de finalizar el curso, para que ellas puedan comentar y expresar su opinión. Se guarda en el expediente del alumno.

11. ANEXOS

A continuación adjuntamos algunas actividades propuestas por la Consejería de Educación y Juventud, para trabajar el impacto y las consecuencias de la pandemia en el alumnado. Este material podrá ser adaptado por los tutores, teniendo en cuenta las necesidades y características de los mismos.



Transcripción de la redacción de Vera



“Estoy muy nerviosa y no me apetece estar más en confinamiento. Me imagino cómo será si dijeran en la tele que ya podíamos salir. Me gustaría ver a mis familiares y amigos. Me acuerdo cuando mi abuelo todas las mañanas me llevaba al colegio. O cuando jugaba todas las tardes con mis primos. Quiero verles ya. Estoy muy triste. Me pongo a llorar solo de pensarlo y de pensar que no puedo ver a nadie. Quiero que acabe pronto porque no puedo estar sin mi familia y sin mis amigos. Cuando oí la noticia de que los niños pueden salir no me emocioné mucho pero estaba contenta de que pudiésemos salir. Me lo imagino así: un poquito de gente por la calle con mascarillas, como estaba antes el paseo de enfrente de mi casa (con poquita gente) pero con mascarilla”.

Modelo de hoja de registro para relato o dibujo del alumnado

| |
|---|
| <p>Durante el confinamiento, el proceso de desescalada y el período de vacaciones...</p> |
| <p><i>Escribe una lista de cosas que pensabas muchas veces durante el confinamiento. ¿En qué momentos pensabas estas cosas? ¿En qué pensabas? ¿Qué cosas “se te pasaban por la mente”?</i></p> |
| |
| <p><i>Intenta aproximarte al mundo emocional que viviste. Intenta describir las emociones que de forma más significativa sentiste durante los citados períodos (miedo, alegría, tristeza, asco, amor, sorpresa, disgusto, ira...)</i></p> |
| |
| <p><i>Intenta ahora describir comportamientos, conductas... ¿Qué rutinas eran las que seguías de forma cotidiana? ¿Qué hacías? ¿Cómo, con qué y junto a quién te divertías? ¿Cómo te relacionabas?</i></p> |
| |
| <p><i>¿Te apetece escribir en modo relato (o, en su caso, dibujar algo) de lo que has vivido y cómo lo has vivido?</i></p> |
| |

Actividad 1: ¿Hemos cambiado? Superar las dificultades.

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, social, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

Análisis personal por escrito/hablado sobre los cambios que se han producido como consecuencia de la pandemia y el coronavirus:

- En el mundo
- En nuestro país.
- En nuestra familia
- En nosotros mismos.

Responder a cuestiones de esta naturaleza:

- ¿Qué ha cambiado en nuestro mundo? ¿Y en nuestro país? ¿Se han producido cambios en nuestra familia? ¿Y en nosotros mismos?
- ¿Sentimos que seguimos siendo los mismos? ¿Se han producido efecto en mi vida que la han cambiado? Aspectos relacionados con mi identidad, autoestima, valores, prioridades, intereses...?
- ¿Qué efectos de la situación vivida por la pandemia podemos considerar positivo en la vida de nuestro planeta? ¿En nuestro país? ¿En nuestro entorno? ¿En nuestra familia? ¿En nuestra vida personal?
- Compartir las reflexiones en grupo, buscando puntos y elementos en común.
- Visualización del vídeo: "Hay que ser valiente en la vida y en el amor". Albert Espinosa, escritor. <https://www.youtube.com/watch?v=loKHaljIXxc>
- Seleccionar fragmentos SEGÚN interés.
- Reflexión grupal sobre las ideas fundamentales del vídeo.
- Elaboración de conclusiones.

Actividad 2: “Querida yo”

Edades: 12-18 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Materiales:

- Querida yo (María Alonso) <https://www.youtube.com/watch?v=1uK0b4MxI2A>
- Ver noticia en: <https://www.ultimahora.es/noticias/sociedad/2020/03/26/1151947/coronavirus-emotiva-carta-del-futuro-sobre-pandemia.html>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo. ¿Qué nos quiere decir la autora?
- Puesta en común por grupos.
- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito.

Actividades 3 a 9: ¿Ha cambiado nuestro mundo? Reflexión, profundización y debate sobre la pandemia y su repercusión personal y social.

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, social, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
- Habilitar diferentes núcleos temáticos para la investigación individual o en grupo (La pandemia en el mundo, consecuencias del confinamiento en ámbitos climáticos, profesiones que han mantenido el sostenimiento de la sociedad, el duelo por la pérdida de personas queridas...)

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo/lectura del texto
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo. ¿Qué nos quiere decir la autora?
- Puesta en común por grupos.

- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito.
- Plantear alguna línea de investigación por grupos para puesta en común posterior y debate. Un ejemplo. Consultar el siguiente enlace:
<https://www.mapfre.com/coronavirus-medio-ambiente/>
Materiales
- **Actividad 3:** BBC. Coronavirus. Las decisiones imposibles que la pandemia nos está obligando a tomar <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52232913>
- **Actividad 4:** Coronavirus: ¿Qué necesita el mundo de nosotros? - Enric Corbera Institute https://www.youtube.com/watch?v=51h_sfZXdZA
- Actividad 5: #CORONAVIRUS | Egoísmo vecinal: aplausos en el balcón y amenazas en las puertas <https://www.youtube.com/watch?v=88SSwDYNRQg>
- Actividad 6: Héros frente al coronavirus. https://www.youtube.com/watch?time_continue=157&v=RuvVKAQB_4A&feature=emb_logo
- Actividad 7: El ocio nocturno y los rebrotes de la pandemia (Noticia de prensa. La Vanguardia, 31 de julio de 2020) <https://www.lavanguardia.com/vida/20200731/482587843211/ocio-nocturno-brotes-coronavirus.html>
- Actividad 8: Recomendaciones para afrontar el confinamiento por coronavirus <https://www.youtube.com/watch?v=dFZtmjZSSRO>
(En esta actividad interesa especialmente valorar las recomendaciones que se hacen y contrastarlas con las empleadas y experimentadas por el alumnado. El objetivo, analizar aquellas rutinas y estrategias que han podido ser de utilidad, las que no han dado buen resultado y aquellas que, sin ser citadas, han sido de utilidad en el proceso vivido).
- Actividad 9: El fenómeno de los niños que no quieren salir de casa por miedo al coronavirus https://www.huffingtonpost.es/entry/el-fenomeno-de-los-ninos-que-no-quieren-salir-de-casa-por-miedo-al-coronavirus_es_5ea988bfc5b6123a17657147

(En esta actividad interesa explorar los pensamientos y emociones que ocuparon la mente y el corazón de nuestros alumnos y alumnas en el momento de la desescalada. ¿Cómo lo vivieron? ¿Qué sintieron? ¿Cómo influyeron sus padres? ¿Y las noticias? ¿Cómo lo afrontaron?)

Actividades 10-14: ¿Volver para ser mejores? ¿Ha cambiado nuestro mundo? Reflexión, profundización y debate sobre la pandemia y su repercusión personal y social.

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, social, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
- Reflexionar sobre las posibilidades de cambio y mejora de nuestro modelo social y desarrollo personal.
- Habilitar diferentes núcleos temáticos para la investigación individual o en grupo (La pandemia en el mundo más desfavorecido, la mejora de los sistemas educativos, el mundo tras la pandemia...)

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo/lectura del texto
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo. ¿Qué nos quiere decir la autora?
- Puesta en común por grupos.
- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito.
- Plantear alguna línea de investigación por grupos para puesta en común posterior y debate. Un ejemplo. Consultar el siguiente enlace:
<https://www.mapfre.com/coronavirus-medio-ambiente/> Materiales
- Actividad 10: ¿Seremos otros tras la crisis? – Reflexiones sobre el cambio para seguir mejorando. <https://www.youtube.com/watch?v=ShtLKfVsTIU>
- Actividad 11: Volver para ser otros: "¿Cómo será el mundo después del Coronavirus?" Episodio 1. Canal #0 <https://www.youtube.com/watch?v=rSpCwHMi29g>
- Actividad 12: Volver para ser otros: La pandemia en África y en el mundo - Episodio 2. Canal #0 <https://www.youtube.com/watch?v=r7oG4rdKILk>
- Actividad 13: Volver para ser otros: Yuval Noah Harari - Episodio 4. Canal #0 <https://www.youtube.com/watch?v=A0yRB4nPOd8>
- Actividad 14: BBVA. Es el momento de enseñar a los niños a entender el mundo. Noam Chomsky, lingüista y profesor <https://www.youtube.com/watch?v=OEdfJP9S4NE>

Actividad 15: Donde tus sueños te lleven.

Material para trabajar la identidad personal y las prioridades en los pasos que tenemos que seguir dando en la vida según nuestros proyectos

¿A dónde va tu vida? Donde tus sueños te lleven

https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMZc

Entrevista con Javier Iriondo

<https://www.youtube.com/watch?v=ouMi6CSikKw>

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión personal.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito.

Actividad 16: Optimismo inteligente

Material para trabajar la identidad personal y las prioridades en los pasos que tenemos que seguir dando en la vida según nuestros proyectos

Qué es y qué no es el optimismo inteligente. <https://www.youtube.com/watch?v=4SnJjLc7-0E&feature=youtu.be&t=3>

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión personal.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito.

Actividad 17: La vida, los proyectos y los riesgos.

Material para trabajar la identidad personal y las prioridades en los pasos que tenemos que seguir dando en la vida según nuestros proyectos

¿Te atreves a soñar? https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

Texto para lectura y análisis: La vida, los proyectos y los riesgos <https://blogluengo.blogspot.com/2013/01/la-vida-los-proyectos-y-los-riesgos.html>

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión personal.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo/texto
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito.

Recursos complementarios para “mejorar el futuro”

“Nunca te arrepentirás de perseguir tus sueños”. Mago More,
conferenciante y humorista

<https://www.youtube.com/watch?v=64oJSzdyb-Y>
[https://www.youtube.com/watch?v=CsGbnenVlVA&list=TLPQM DYwO
DlwMjDfVgh0JlsoeQ&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=CsGbnenVlVA&list=TLPQM DYwO
DlwMjDfVgh0JlsoeQ&index=1)

De esta pandemia sacaremos conclusiones para que no nos vuelva a
pasar

Juan Luis Arsuaga

<https://www.youtube.com/watch?v=1AVa62rrtE>

Ver también:

No tendremos otra pandemia como esta.

Entrevista a Juan Luis Arsuaga

La Vanguardia

<https://www.youtube.com/watch?v=W7PHH7vjOA4&list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w&index=11>

El valor de la amistad
Aprendemos juntos. Los tres tipos de amistad
<https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNrx0>

El tiempo y la salud son los bienes más valiosos que tenemos
Aprendemos Juntos
Nacho Dean. Aventurero y divulgador
<https://www.youtube.com/watch?v=W7PHH7vjOA4&list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w&index=11>

Versión completa
<https://www.youtube.com/watch?v=7vJ6ZG6j5NU>

Algunas actividades aptas para diferentes edades de educación primaria y secundaria (8-13 años)

❑ Lectura compartida cuento "[Vacío](https://www.youtube.com/watch?v=RG6bQt0i3KQ)", de Ana Llenas.
<https://www.youtube.com/watch?v=RG6bQt0i3KQ>

Posible secuencia de acciones

- Visualización del vídeo
- Reflexión personal sobre el significado de la historia narrada en el cuento
- Posibilidad de realización de un dibujo o relato breve que permita al alumno/a expresar sus emociones. Si ha podido sentirse como la protagonista del cuento, si se han identificado con alguna escena en concreto, si puede ponerse en el lugar de personas que viven situaciones parecidas, o si puede aportar ideas sobre cómo afrontar momentos difíciles...
- Puesta en común en el grupo.
- Elaboración de ideas fuerza y conclusiones

❑ La música como medio para la relajación y la expresión de emociones

Escuchar música y dibujar y dialogar posteriormente sobre lo que hace sentir esa experiencia es una opción de gran interés para la expresión emocional. Existen piezas de música clásica, por ejemplo, que resultan especialmente evocadoras.

Es una actividad inspirada en la técnica de musicoterapia GIM (Imágenes Guiadas con Música), si bien en la práctica docente nunca debe interpretarse como una técnica terapéutica; se trata de aprovechar su potencial para la relajación individual o en grupo y, posteriormente, para la expresión sosegada de emociones y

sentimientos. Se explica a los alumnos/as que, escuchando la música, pueden realizar un viaje interior, y que al final de la actividad podrán realizar un dibujo/relato de la vivencia y expresar lo sentido. Mientras suena la música, el tutor/a puede acompañar la experiencia haciendo algunas sugerencias que puedan guiar el “viaje imaginado y sentido”:

¿Dónde te encuentras? ¿Te resulta familiar ese sitio? ¿Qué te sugiere la música?
¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?

Actividad 18: “Cecilia”

Edades: 5-11 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar el desahogo emocional del alumnado.

Materiales:

- La madura reflexión sobre el coronavirus de una niña de 7 años, Cecilia <https://www.youtube.com/watch?v=35N36Ems4cQ>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar por grupos las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.
- Elaboración de un mural.

Actividad 19: El mensaje que lanza al mundo esta niña te hará llevar la cuarentena de otra manera.

Edades: 5-11 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.

- Facilitar el desahogo emocional del alumnado.
- Reflexionar sobre la vida de otras personas y su manera de afrontar los malos momentos.

Materiales:

- El mensaje que lanza al mundo esta niña te hará llevar la cuarentena de otra manera. <https://www.youtube.com/watch?v=EbQBDC3mwM8> Secuencia de posibles acciones:
- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar por grupos las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.

Actividad 20: ¿Cuál fue el 'Resistiré' de otros países? ¿El aplauso a los sanitarios exclusivo español se hizo también fuera?

Edades: 5-11 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
- Reflexionar sobre la vida de otras personas y su manera de afrontar los malos momentos.

Materiales:

- Así es la banda sonora internacional de la cuarentena y sus símbolos. Lectura de la noticia y visualización de vídeos. <https://www.woman.es/lifestyle/ocio/resistire-himno-simbolos-cuarentena-paises>

Secuencia de posibles acciones:

- Lectura de noticia y visualización de los vídeos.
- Análisis individual del material: ¿qué hacíamos los españoles para superar el confinamiento? ¿Qué hacíamos los niños y niñas? Anotar por grupos pequeños las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.

Actividad 21: La autoestima.

Edades: 5-11 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre los momentos en que nuestra autoestima se resiente y reflexionar en cómo reaccionar de otras personas y su manera de afrontar los malos momentos. El papel de los amigos.
- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión emocional del alumnado.

Materiales:

- La autoestima. Vídeo de PIXAR <https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar por grupos las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.

Actividad 22: Sentimientos y emociones.

Edades: 5-11 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Identificar las emociones vividas con ejemplos.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Materiales:

- Los sentimientos y las emociones. PIXAR <https://www.youtube.com/watch?v=XU3SIbNAZIo>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo.
- Análisis individual de las emociones vividas.
- Puesta en común por grupos.

Ejemplificación: Así ven los niños el coronavirus

Edades: 3-6 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión emocional del alumnado.

Materiales:

- Así lo ven los niños: la crisis del coronavirus a través de sus ojos
<https://www.elperiodico.com/es/epbrands/unidos-y-conectados/comite-expertos.html>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis del vídeo en grupo. ¿Qué nos dicen los niños?
- Reflexión sobre los aspectos negativos y positivos vividos durante la situación vivida.
- Elaboración de dibujos: Cómo me veo durante la pandemia y en la actualidad.

Recurso complementario

Video cuento del cuento "Así es mi corazón".

Del blog <http://auladeelena.com>

Post del video cuento: <http://goo.gl/00vDrQ>



Anexo I

Modelo de cuestionario para el **alumnado**: experiencias durante el confinamiento y situación actual

Para uso de los tutores/as

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar SÍ o NO y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

Durante el confinamiento en casa

1. ¿Durante el confinamiento en casa, sentiste que las cosas importantes en tu vida se veían afectadas negativamente de forma importante?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

2. La relación con mi familia en casa ha sido agradable aun dentro de la dificultad.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

3. ¿Te adaptaste bien a cómo se plantearon las actividades de aprendizaje desde el colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

4. ¿Qué fue para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de la actividad lectiva no presencial propuesta desde el colegio o instituto?

| |
|----------------------------|
| Lo más adecuado y positivo |
|----------------------------|

| |
|---|
| Lo menos adecuado y que menos te ha gustado |
|---|

5. ¿Llegaste a pensar que te encontrabas mejor en casa que acudiendo al colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

6. ¿Sentiste miedo o miedos con frecuencia por lo que pasaba o podía pasar por la pandemia?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

| |
|--|
| |
|--|

7. ¿Te has visto afectado por la enfermedad importante de algún ser familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

8. ¿Te has visto afectado por el fallecimiento de algún ser familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

En caso afirmativo, ¿consideras que lo que pudiste hacer tú y tu familia para despedir a tu

ser querido fue lo adecuado?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

9. ¿Has sentido a lo largo de este proceso síntomas malestar ligado a la ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Has sentido malestar en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

11. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo que estuviste confinado en casa?

| Lo mejor | Lo peor |
|----------|---------|
| | |

12. La desescalada y pensar en volver a salir a la calle supuso para mí un problema.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

13. ¿Conoces a algún amigo/a o compañero/a que haya sufrido especialmente durante el confinamiento?

| Sí | No |
|----|----|
| | |

En caso afirmativo, ¿puedes detallar algunas de estas circunstancias y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibió ayuda y por parte de quién? ¿Pudiste ayudarle tú de alguna manera?

En la situación actual

1. ¿Sientes en la actualidad que las cosas importantes en tu vida se han visto afectadas negativamente de forma importante?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

2. ¿Te adaptas con facilidad a la nueva situación de medidas de precaución sanitaria como el uso de la mascarilla, la ausencia de contacto físico y la distancia de seguridad?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

3. La relación con mi familia en casa es agradable aun dentro de la dificultad.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

4. ¿Qué representaría para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de una posible combinación de la actividad lectiva no presencial y la presencial y ordinaria en el colegio o instituto?

| |
|----------------------------|
| Lo más adecuado y positivo |
|----------------------------|

| |
|-------------------|
| Lo menos adecuado |
|-------------------|

5. ¿Piensas que te encontrarías mejor trabajando en casa que acudiendo al colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

6. ¿Sientes miedo o miedos con frecuencia por lo que pasa o puede pasar por la pandemia?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

| |
|--|
| |
|--|

7. ¿Estás afectado en la actualidad por la enfermedad importante de algún familiar directo o fallecimiento de un ser querido?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

| |
|---|
| Añade los comentarios que estimes oportunos |
|---|

En caso afirmativo, ¿consideras que necesitas ayuda?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

8. ¿Sientes en la actualidad síntomas de malestar ligado a la ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

9. ¿Sientes en la actualidad algÚN malestar en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo de desescalada hasta el momento actual?

| | |
|----------|---------|
| Lo mejor | Lo peor |
| | |

11. ¿Conoces a algÚn amigo/a o compañero/a que esté en la actualidad sufriendo algÚN efecto del confinamiento y la pandemia?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

En caso afirmativo, ¿quieres contar algo al respecto y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibe ayuda y por parte de quién? ¿Puedes ayudarle de alguna manera en la actualidad?

| |
|--|
| |
|--|

12. ¿Confías en que todo va a ir bien en la vuelta al colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

13. ¿Crees que necesitas alguna ayuda especial en el momento actual?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿qué les pedirías a tus profesores?

| |
|--|
| |
|--|

Anexo II

Modelo de cuestionario para el **alumnado**: experiencias durante el confinamiento

Cuestionario exclusivo para valorar la auto-percepción del alumnado durante el confinamiento.

(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

Durante el período en el que estuviste confinado en casa...

1. ¿Sentiste que las cosas importantes en tu vida se veían afectadas negativamente de forma importante?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

2. ¿Te adaptaste con facilidad a la nueva situación de no salir de casa y vivir confinado?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

3. En general, mi vida durante el periodo de confinamiento transcurrió bien, sin sobresaltos ni efectos negativos.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

4. La relación con mi familia en casa ha sido agradable aun dentro de la dificultad.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

5. ¿Te adaptaste con facilidad a las actividades de aprendizaje que te planteaban desde el colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

6. ¿Qué fue para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de la actividad lectiva no presencial propuesta desde el colegio o instituto?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado y que menos te ha gustado

7. ¿Llegaste a pensar que te encontrabas mejor en casa que acudiendo al colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

8. ¿Sentiste miedo o miedos con frecuencia por lo que pasaba o podía pasar por la pandemia?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

9. ¿Te has visto afectado por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Te has visto afectado por el fallecimiento de algún ser familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

| Sí | No |
|----|----|
| | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

En caso afirmativo, ¿consideras que lo que pudiste hacer tú y tu familia para despedir a tu ser querido fue lo adecuado?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

11. ¿Has sentido a lo largo de este proceso síntomas de ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

12. ¿Has sentido síntomas de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

13. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo que estuviste confinado en casa?

| Lo mejor | Lo peor |
|----------|---------|
| | |

14. La desescalada y pensar en volver a salir supuso para mí un problema.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

15. ¿Conoces a algúN amigo/a o compañero/a que haya sufrido especialmente durante el confinamiento?

| Sí | No |
|----|----|
| | |

En caso afirmativo, ¿puedes detallar algunas de estas circunstancias y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibió ayuda y por parte de quién? ¿Pudiste ayudarle tú de alguna manera?

Anexo III

Modelo de cuestionario para el **alumnado**: experiencias y vivencias en la situación actual

Cuestionario exclusivo para valorar la auto-percepción del alumnado durante el confinamiento.

(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

1. ¿Sientes en la actualidad que las cosas importantes en tu vida se han visto afectadas negativamente de forma importante?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

2. ¿Te adaptas con facilidad a la nueva situación de medidas de precaución sanitaria como el uso de la mascarilla, la ausencia de contacto físico y la distancia de seguridad?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

3. En general, mi vida en el momento actual transcurre bien, sin sobresaltos ni efectos negativos.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

4. La relación con mi familia en casa es agradable aun dentro de la dificultad.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

5. ¿Entenderías que la actividad lectiva combinase la actividad telemática en casa y presencial en el colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

6. ¿Qué representaría para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de una posible combinación de la actividad lectiva no presencial y la presencial y ordinaria en el colegio o instituto?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

7. ¿Piensas que te encontrarías mejor trabajando en casa que acudiendo al colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

8. ¿Sientes miedo o miedos con frecuencia por lo que pasa o puede pasar por la pandemia?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

9. ¿Estás afectado en la actualidad por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Te sientes aún afectado emocionalmente en la actualidad por el fallecimiento de algún familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

| Sí | No |
|----|----|
| | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

En caso afirmativo, ¿consideras que necesitas ayuda?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

11. ¿Sientes en la actualidad síntomas de ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

12. ¿Sientes en la actualidad algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

13. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo de desescalada hasta el momento actual?

| Lo mejor | Lo peor |
|----------|---------|
| | |

14. ¿Conoces a algún amigo/a o compañero/a que esté en la actualidad sufriendo algún efecto del confinamiento y la pandemia?

| Sí | No |
|----|----|
| | |

En caso afirmativo, ¿puedes detallar algunas de estas circunstancias y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibe ayuda y por parte de quién? ¿Puedes ayudare de alguna manera en la actualidad?

15. ¿Confías en que todo va a ir bien en la vuelta al colegio o instituto?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

16. ¿Crees que necesitas alguna ayuda especial en el momento actual?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿qué les pedirías a tus profesores?



Anexo IV

Modelo de cuestionario para las familias: experiencias durante el confinamiento, y vivencias en la situación actual

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Conteste, por favor, a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúe su respuesta en función de lo que piense o sienta. En otras preguntas podrá contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estime oportuno.

Durante el período de desescalada pero en el que estuviste confinado en casa...

1. ¿Durante el confinamiento, sintió que su hijo/a se estaba viendo afectado negativamente de forma importante?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

2. ¿Siente en la actualidad que las cosas importantes en la vida de su hijo/a se encuentran negativamente afectadas de forma importante?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

3. ¿Se adapta su hijo/a con facilidad a la nueva situación de medidas de precaución sanitaria como el uso de la mascarilla, la ausencia de contacto físico y la distancia de seguridad?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

4. En general, considera que la vida de su hijo/a en el momento actual transcurre bien, sin sobresaltos ni efectos negativos.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

5. Durante el confinamiento y la desescalada, la relación entre los miembros de la familia en casa fue razonablemente agradable aun dentro de la dificultad.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

6. ¿La actividad lectiva no presencial afecto de manera negativa a mi hijo/a

durante el confinamiento y la desescalada?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

7. ¿Qué representó para usted lo más adecuado y lo menos adecuado de la actividad lectiva no presencial durante el confinamiento?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

8. ¿Entendería que en el momento actual la actividad lectiva de su hijo/a combinase la actividad telemática en casa y presencial en el colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

9. ¿Piensa que su hijo/a se encontraría mejor trabajando en casa que acudiendo al colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

10. ¿Sintió su hijo/ miedo o miedos con frecuencia por lo que pasó durante la pandemia y el confinamiento?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

11. ¿Siente su hijo/ miedo o miedos con frecuencia en la actualidad por lo que pasa

o puede pasar por la pandemia?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

12. ¿Se vio la familia afectada por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido durante el confinamiento o desescalada?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

Añada los comentarios que estimes oportunos

13. ¿Se ve la familia afectada en la actualidad por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |

Añada los comentarios que estimes oportunos

14. ¿Se vio afectado la familia emocionalmente afectada por el fallecimiento de algún familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
| | |
| | |

En caso afirmativo, ¿considera que usted o su hijo/a necesita ayuda?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

15. ¿Se ve la familia afectada emocionalmente en la actualidad por el fallecimiento de algún ser familiar directo o ser querido?

| | |
|----|----|
| Sí | No |
|----|----|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

16. ¿Siente que su hijo sufrió síntomas de ansiedad durante el confinamiento y la desescalada? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

17. ¿Siente que su hijo en la actualidad síntomas de ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

18. ¿Siente que su hijo/a sufrió algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

19. ¿Siente que su hijo/a sufre en la actualidad algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

Añade los comentarios que estimes oportunos

20. ¿Qué es lo mejor y lo peor que usted considera le ha pasado durante el tiempo de desescalada hasta el momento actual?

| Lo mejor | Lo peor |
|----------|---------|
| | |

21. ¿Confía en que todo va a ir bien en la vuelta de su hijo/a al colegio o instituto?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

22. ¿Cree que su hijo/a necesita alguna ayuda especial en el momento actual?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

En caso afirmativo, ¿qué les pediría a sus profesores?