

CUADERNO DE ACTIVIDADES TUTORIALES

TUTORES/AS

Nombre del tutor/a: _____

Curso: _____

En este cuaderno están recogidas las instrucciones para llevar a cabo las actividades tutoriales del alumnado, y las soluciones de las actividades que las requieran. Además, al principio de cada actividad se muestra el objetivo que se pretende alcanzar trabajando dicha actividad.

Hay actividades de diferentes temáticas, las cuales se pueden dividir en varias sesiones. Además, en las últimas páginas (13 a 15) del cuadernillo del alumnado, hay varias actividades de estimulación cognitiva, diseñadas especialmente para momentos en los cuales, el alumnado se encuentre bloqueado con alguna actividad, por lo cual, se puede dejar la actividad y continuarla en la sesión siguiente y en su lugar realizar alguna de las actividades del final de cuadernillo. También se pueden realizar estas últimas actividades al final de la sesión, ya sea porque ha sobrado tiempo o porque se prefiere continuar con las siguientes actividades en la sesión posterior y se quiere cerrar la clase con una de estas actividades.

Cabe destacar, que de cada temática, hay una presentación en la página web del instituto, la cual se requerirá en ocasiones en las que se les informará.

Por otra parte, es importante que, aunque el alumnado tiene lo necesario para realizar las actividades en su cuadernillo, se proyecten las presentaciones para asegurarse de que todo el alumnado sigue la sesión.

El cuadernillo, tanto del tutor/a como del alumnado se encuentra en la página web del instituto y se recomienda que el tutor/a disponga de una copia del cuadernillo del alumnado para un mejor seguimiento de la sesión.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. ¿Qué son las emociones?

Objetivo: Entender que son las emociones y reconocer y nombrar adecuadamente las propias emociones.

En primer lugar, se le muestra una pequeña definición de qué es la educación emocional al alumnado. Se elegirá a un alumno/a para que la lean en voz alta y podrán hacer comentarios sobre si la sabrían decir de otra forma y asegurarse de que han entendido qué son las emociones, y cuales son las 6 emociones básicas.

A continuación, realizarán una actividad en la que deberán escribir una situación o momento de sus vidas. en las que hayan manifestado cada una de las 6 emociones básicas. Una vez que lo hayan escrito se hará una puesta en común, en la que cada alumno/a leerá alguna de las situaciones que ha escrito, aquella con la que se sienta más cómodo de comentar.

2. Canciones y emociones

Objetivo: Desarrollar habilidades para expresar sentimientos de manera adecuada y respetuosa.

En esta actividad, el alumnado deberá pensar dos canciones, una que le transmita emociones positivas y otra que le transmita emociones negativas. Debe escribir en nombre de cada canción, analizar la canción y pensar lo que cree que está expresando el artista y escribirlo con sus palabras. Después debe reflexionar porque esas canciones le producen esas emociones.

Una vez que hayan realizado la actividad, se hará una puesta en común, en la cual el alumnado deberá decir el nombre de las canciones que ha elegido y decir el por qué las ha elegido.

3. Cuadros y emociones

Objetivo: Trabajar la empatía emocional hacia los sentimientos de otras personas.

En esta actividad, al alumnado se le presenta en el cuadernillo dos obras de arte, (disponibles en la presentación). Deben mirar detenidamente cada obra y reflexionar para contestar a cada pregunta que se le plantea de cada una.

Se le debe dejar un tiempo para que contesten a cada pregunta de forma individual, Una vez hayan respondido, se hará una puesta en común en la que se pueda reflexionar acerca de las obras de forma conjunta, a partir de sus reflexiones individuales. Para finalizar, deben responder dos preguntas reflexionando de forma conjunta, y deben escribir la reflexión a la que han llegado.

4. Oca de emociones

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales mediante la comprensión emocional mutua y promover el bienestar personal y social a través de la inteligencia emocional.

Por último, es necesario acceder a este enlace (en página web del instituto: actividad tutorial sobre la educación emocional última página) para que el alumnado participe en un juego sobre las emociones:

<https://view.genially.com/64a465b01ab20b00128efda5/interactive-content-juego-emoaccion>

AUTOESTIMA

1. ¿Qué es la autoestima?

Objetivo: Entender el significado de la autoestima y reconocer su propia autoestima.

En primer lugar, se le muestra una pequeña definición de qué es la autoestima al alumnado. Se elegirá a un alumno/a para que la lean en voz alta y podrán hacer comentarios sobre si la sabrían decir de otra forma y asegurarse de que han entendido qué es la autoestima.

A continuación, se deben visualizar dos vídeos acerca de la autoestima y reflexionar sobre ellos respondiendo a las siguientes preguntas de forma individual. (Vídeos en la página web del instituto, actividad tutorial de la autoestima página 3).

Se debe proyectar primer un vídeo, responder a las preguntas de forma individual y después poner una puesta en común sobre las respuestas que se han dado. A continuación se hará lo mismo con el siguiente vídeo. Para finalizar, se reflexionará sobre una pregunta de forma conjunta y tendrán que escribir en su cuaderno la reflexión a la que han llegado.

2. Mi autoestima y mi autoconcepto

Objetivo: Reconocer y valorar las propias cualidades.

En este ejercicio se le debe dejar a la alumnado un tiempo de aproximadamente 10 minutos en el cual deben escribir 3 cualidades físicas y 3 de la personalidad sobre ellos mismos. Una vez la hayan escrito, cada alumno/a debe decir en voz alta al menos una de las cualidades que ha escrito física y otra de la personalidad, para compartirlo con la clase.

3. El círculo

Objetivo: Fomentar una autoestima y un autoconcepto realista y positiva a través del pensamiento de los demás.

En esta actividad, el alumnado deberá coger un folio y escribir su nombre en la parte superior y el folio debe pasar por todos los compañeros/as en el cual deben escribir una cualidad positiva de la persona a la que pertenece el folio. El folio debe ir pasando hasta llegar a su dueño. Una vez que cada alumno/a tenga su folio con todas las cualidades que han escrito sobre ellos/as, lo leerán unos minutos para sí mismos y para finalizar la actividad se hará una pequeña puesta en común en la que podrán expresar cómo se han sentido al leer los que sus compañeros/as han escrito sobre ellos/as y si esperaban que pensarán así sobre ellos/as.

4. Un paseo por el bosque

Objetivo: Aprender a automotivarse reflexionando sobre las propias cualidades positivas que poseemos.

En esta actividad, el alumnado dispondrá de 10 minutos aproximadamente para dibujar un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces debes escribir las cualidades positivas que creen que tienen, en las ramas las cosas positivas que hacen y en los frutos los éxitos o triunfos que tienen.

Una vez finalizado el dibujo, el alumno/a que quiera se pondrá su árbol en el pecho, para que sus demás compañeros/as puedan verlo y darán un paseo "por el bosque", de forma que cada vez que se encuentren con un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo diciendo "Tu eres..."

5. Elabora una matriz DAFO de tu personalidad

Objetivo: Identificar pensamientos positivos y negativos sobre uno mismo/a y aprender a transformar los negativos en positivos.

En esta actividad el alumnado deberá elaborar una matriz DAFO, que es una herramienta que nos ayuda a conocernos mejor, analizando cuatro aspectos importantes, debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades.

En primer lugar, debes explicar a alumnado cada uno de los aspectos de la matriz y asegurarte que lo han entendido.

Debilidades (D): Lo que nos cuesta o lo que podemos mejorar. Ej: "No organizo bien mi tiempo"

Amenazas (A): Lo que nos puede dificultar alcanzar nuestros objetivos (cosas externas, que no dependen de nosotros). Ej: "En casa no tengo un sitio tranquilo para estudiar"

Fortalezas (F): Lo que se nos da bien o nuestras habilidades. Ej: "Soy una persona responsable"

Oportunidades (O): Situaciones o recursos que nos pueden ayudar a mejorar (cosas externas). Ej: "Mis profesores me apoyan"

A continuación, a partir de esta explicación, el alumnado debe elaborar su propia matriz DAFO, partiendo de una situación de su vida.

Para finalizar, se debe hacer una pequeña puesta en común, en la que el alumnado exprese su situación y algunos de los aspectos que ha escrito en su matriz DAFO.

6. Situaciones y autoestima

Objetivo: Comprender la importancia del respeto propio como base para respetar a los demás.

Para finalizar, se realizará un "QUIZ DE AUTOESTIMA" de forma conjunta con el alumnado. Acceder a este enlace en la página web del instituto Actividad tutorial sobre la autoestima página 9.

<https://view.genially.com/6383aa44d01966001230b858/interactive-content-juego-quiz-de-la-autoestima>

EMPATÍA

1. ¿Qué es la empatía?

Objetivo: Comprender qué es la empatía, por qué es fundamental en las relaciones humanas y reconocer nuestro propio nivel de empatía.

En primer lugar, se le muestra una pequeña definición de qué es la empatía al alumnado. Se elegirá a un alumno/a para que la lean en voz alta y podrán hacer comentarios sobre si la sabrían decir de otra forma y asegurarse de que han entendido qué es la empatía.

A continuación, el alumnado realizará un cuestionario para ver el nivel de empatía que tiene. Se le debe explicar que debe contestar:

Nunca: En caso de que no le pasa o casi nunca le ocurre.

A veces: Si le ocurre en algunas ocasiones.

Casi siempre: Suele pasarle.

Siempre: Le pasa con frecuencia o todo el tiempo.

Luego corregirán sus cuestionarios de forma individual y verán sus resultados en la presentación de esta sesión.

Para que el alumnado pueda corregir su cuestionario se le debe explicar:

Nunca: 1 punto

A veces: 2 puntos

Casi siempre: 3 puntos

Siempre: 4 puntos

Deben sumar los puntos de todas sus respuestas y después en la página 3 de la presentación "actividad tutorial empatía" deben buscar sus resultados en la interpretación según los puntos total que han obtenido.

A continuación, deben contestar individualmente la pregunta de reflexión que se le presenta al final del cuestionario:

"¿Te esperaba el resultado que has obtenido en cuanto a lo empático que eres? ¿Por qué?"

Una vez han respondido a la pregunta de forma individual, se hará una puesta en común, donde compartirán con el resto de la clase sus respuestas.

Para finalizar, tras haber visto sus resultados y comentarlos con sus compañeros/as, se les dará 10 minutos para que escriban en su cuadernillo tres cosas que estropean su empatía y tres que favorecen su empatía.

2. "Un señor indiferente"

Objetivo: Reflexionar sobre el impacto positivo que tiene ser empático en nuestras relaciones con los demás.

Para realizar esta actividad, vamos a visualizar un vídeo que se encuentra en la página web del centro en la actividad tutorial de la empatía página 4.

Tras la visualizar el vídeo el alumnado deberá reflexionar de forma individual respondiendo las preguntas que se encuentran en el cuadernillo. Una vez que hayan respondido a las preguntas, se hará una puesta en común en la que el alumnado compartirá sus opiniones y reflexionar sobre el vídeo a través de ellas de forma conjunta.

3. Diferentes puntos de vista

Objetivo: Desarrollar la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona desde sus perspectivas tanto emocionales como cognitivas.

A continuación el alumnado visualizará la imagen que tiene en el cuadernillo y que se encuentra en la presentación y reflexionará a partir de ella de forma conjunta. Para ello, lo harán en forma de debate a partir de las preguntas que se encuentran en la actividad e irán escribiendo las respuestas a las que lleguen de forma grupal.

4. Te agradezco

Objetivo: Aprender a reconocer sus propias emociones para respetar las emociones y necesidades de los demás.

En esta actividad, se le dejará al alumnado aproximadamente 10 minutos para que escriba una carta de agradecimiento a una persona que sea muy importante en su vida y que ha hecho algo que ha sido muy especial y por lo que está muy agradecido. Debe reflexionar sobre esto y escribir una carta en la que le agradezcas y le explique cómo se sintió cuando hizo eso por él/ella y por qué fue tan importante esa ayuda. La carta no es necesario que se lea en voz alta ni que la entregue a no ser que alguien de forma voluntaria quiera compartirla con su clase, se trata de aprovechar este espacio para expresar su agradecimiento y puede elegir guardarla para sí mismo o leérsela a esa persona.

5. Si yo fuera tú

Objetivo: Aprender a actuar con respeto, solidaridad y apoyo en situaciones de conflicto o dificultad entendiendo todos los puntos de vista.

Para realizar esta actividad debemos poner al alumnado en contexto de que imaginen que están con un amigo/a y que le cuenta las situaciones que se le exponen a continuación como si las estuvieran viviendo. Para cada una de las situaciones deben darle una serie de consejos de cómo actuarías si fueras él/ella, reflexionando el problema expuesto desde los diferentes puntos de vista de las personas involucradas. Esta actividad se hará de forma grupal, por lo cual un alumno/a leerá una situación y el grupo clase deberá proponer consejos para la situación. El alumnado deberá ir escribiendo los consejos expuestos en sus respectivos cuadernillos. En primer lugar se hará con una situación y después se hará con la siguiente.

6. El juego de la empatía

Objetivo: Potenciar la creación de un clima de aula basado en el respeto mutuo y la comprensión.

Para finalizar, el alumnado participará en "El juego de la empatía". Acceder a este enlace en la página web del instituto Actividad tutorial sobre la empatía página 8.

<https://view.genially.com/6388eafc4e025700191c7b49/interactive-content-el-juego-de-la-empatia>

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

1. Problemas mentales.

Objetivo: Trabajar la agilidad mental.

El alumnado debe resolver estos problemas sin lápiz ni papel en 30 segundos:

A continuación se muestran las soluciones:

1. PERROS, GATOS Y LOROS: Un perro, un gato y un loro.

2. ¿CUÁNTOS NUEVES?: Veinte.

3. ¿CUÁNTO BENEFICIO? 2 euros.

4. ENTRE PASTORES: El primero 5 y el segundo 7.

5. EL CEREZO: 2 cerezas.

2. Problemas lógicos

Objetivo: Desarrollar habilidades de razonamiento lógico.

El alumnado debe responder a estos problemas con lógica.

1. EL SILENCIO: Más bajo.

2. LA NOTA MEDIA: Ocho.

3. LAS DEPORTISTAS: Ana es más alta que la tenista, por lo tanto no es ni la tenista, ni la gimnasta; la más baja es la nadadora. La gimnasta no es Ana, ni Beatriz (mujer casada), es Carmen. Por eliminación, la tenista es Beatriz.

4. LOS MARIDOS ENGAÑADOS: Si hubiera sólo un marido engañado, habría expulsado a su mujer la primera mañana, puesto que no conocería ninguna mujer infiel y sabría que hay por lo menos una.

Si hubiera dos maridos engañados, cada uno sabría que el otro era engañado, y esperaría que éste último expulsase a su mujer la primera mañana. Como eso no tiene lugar, cada uno deduce que el otro espera lo mismo, y por tanto que hay dos mujeres infieles una de las cuales es la suya. Los dos maridos expulsan pues a sus mujeres la segunda mañana.

De la misma manera, si hubiera tres maridos engañados, cada uno sabría que los otros dos lo son, y esperaría que expulsaran a sus mujeres la segunda mañana. Como eso no tiene lugar, cada uno deduce que una tercera mujer infiel, que no puede ser otra más que la suya. Los tres maridos expulsan pues a sus mujeres la tercera mañana. Y así sucesivamente; los cuarenta maridos expulsan a sus cuarenta mujeres a los cuarenta días, por la mañana.

5. EL PRISIONERO Y LOS TRES GUARDIANES: El prisionero pregunta a uno de los dos servidores: «SI LE DIJERA A TU COMPAÑERO QUE ME SEÑALE LA PUERTA DE LA LIBERTAD, ¿QUÉ ME CONTESTARÍA?» En los dos casos, el guardián señala la puerta de la esclavitud. Por supuesto elegiría la otra puerta para salir de la celda.

3. Tachado de signos

Objetivo: Mejorar la atención y la concentración en las tareas académicas y cotidianas.

El alumnado debe tachar a la mayor velocidad los cuadrados iguales a los del recuadro del modelo que se le presenta.

4. Tachado de números

Objetivo: Mejorar la atención y la concentración en las tareas académicas y cotidianas.

El alumnado debe tachar en el menor tiempo posible los números 1, 4 y 6 de la serie que se le presenta.

5. Observa

Objetivo: Estimular la percepción del alumnado a través de imágenes.

El alumnado debe observar con detenimiento las imágenes que se le presentan. En la primera debe unir la sombra correspondiente al ratón que se muestra. En la segunda debe pintar del mismo color las piezas que encajen.

6. Completa

Objetivo: Estimular el pensamiento lógico en el alumnado.

En esta actividad, el alumnado debe completar las series que se le muestran. En primer lugar de fichas de dominó y en segundo lugar de dados.

7. Traza caminos

Objetivo: Mejorar la atención y la concentración del alumnado en las tareas.

En este camino, el alumnado debe hacer uso de la concentración y trazar los caminos correspondiente a ambas imágenes que se le presentan.

8. Haciendo cuadrados. (Dos jugadores)

Objetivo: Fomentar la capacidad para aplicar estrategias y desarrollar la atención.

Material: una hoja de cuadraditos y dos bolígrafos, cada uno de un color.

Marcar el "terreno de juego", por ejemplo un cuadrado de 20x20.

Desarrollo del juego:

Cada jugador utiliza un bolígrafo de distinto color. Se juega por turnos, uniendo dos puntos en horizontal o vertical (pero nunca en diagonal) deben formarse cuadrados y el que cierra el cuadrado lo marca con un aspa.

Gana el que más cuadrados consiga.