



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Intervención por Programas en Orientación Educativa:
prevención e intervención de TCA en el aula

Intervention by Programs in Educational Orientation:
prevention and TCA intervention in the classroom

Autor

Catalina Aparicio Ramírez

Director

Carolina Falcón Linares

FACULTAD DE EDUCACIÓN
2017

*“Todos nosotros sabemos algo.
Todos nosotros ignoramos algo.
Por eso, aprendemos siempre.”*

Paulo Freire, pedagogo brasileño, 1970

Resumen

La presente memoria hace referencia al Trabajo Fin de Máster, del Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas, del curso 2016/2017.

En primer lugar en la introducción, se presenta y justifica a través de una tabla la elección de los trabajos más relevantes realizados durante el máster, a continuación se presenta el marco teórico relativo a la profesión del Orientador Educativo, el análisis del contexto del centro en el que he realizado las prácticas, mi contexto personal de aprendizaje y por último las referencias teóricas para la realización de las actividades seleccionadas.

El siguiente punto es el análisis descriptivo, interpretativo y crítico, donde se analizan los trabajos seleccionados previamente, y se presentan las relaciones entre ellos, dándole una visión integradora a todo el máster. Dichos trabajos son el plan de intervención del departamento de orientación y promoción, prevención e intervención de TCA en el aula.

Para terminar, en las conclusiones se sintetiza todo el proceso formativo a lo largo de este curso y posteriormente, se recogen las propuestas de futuro como punto final al máster, donde se exponen mis inquietudes acerca del futuro como orientadora.

Palabras clave: TFM, Profesorado, Docencia, Orientación Educativa, Plan de Intervención, TCA.

Abstract

The present report refers to the Final Master's Work, the Master's Degree in Compulsory Secondary Education, Baccalaureate, Vocational Training and Language, Artistic and Sports Teaching, for the academic year 2016/2017.

Firstly, in the introduction, one presents and justifies through a table the choice of the most relevant works carried out during the master's course, next the theoretical framework concerning the profession of the Educational Advisor is presented, the analysis of the context of the center in The one that I have done the practices, my personal context of learning and finally the theoretical references for the realization of the selected activities.

The next point is the descriptive, interpretative and critical analysis, where the previously selected papers are analyzed, and the relationships between them are presented, giving an integrative vision to the whole master. These works are the intervention plan of the department of orientation and promotion, prevention and intervention of TCA in the classroom.

Finally, the conclusions summarize the entire training process throughout this course and later, the proposals for the future are collected as a final point to the master, where my concerns about the Future as a guide.

Key words: TFM, Teachers, Teaching, Educational Orientation, Intervention Plan, TCA.

Presentación

Hace casi un año decidí matricularme en el Máster Universitario en Profesorado E.S.O., Bachillerato, F.P. y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas que imparte la Universidad de Zaragoza. En esos momentos, con los estudios de Psicología y un curso de 3 años como especialista en Psicoterapia y Psicodrama finalizados y aprovechando mis rutinas del estudio, vi éste Máster como una buena opción para asentar mis estudios previos y abrirme nuevas expectativas laborales.

Se podría decir que dos son las principales razones por las que me matriculé en este máster, aunque no las únicas y más importantes, ya que muchas de las decisiones de tu vida resultan de un conjunto heterogéneo de causas y no sólo de una.

Una de estas razones fue mi experiencia como profesora de clases particulares para niños de secundaria, en ellas, tuve la suerte de tener esta enriquecedora experiencia que más tarde ha sido una de las causas clave para decantarme por la rama de la docencia.

Por otra parte, también me animé por las experiencias que contaban varios amigos cercanos acerca de la docencia, ya que mucho de ellos vienen de carreras de magisterio y siempre estaba atenta a lo que contaban acerca del tema. Así que, sin tener muy claro que iba a aprender durante este año, pero sabiendo que si quería dedicarme a la enseñanza, tanto formal como no formal, decidí ir a por ello.

Mi formación como psicóloga, me ha permitido trabajar con relativa facilidad a lo largo de este Master en la especialidad de Orientación Educativa, aunque he de decir, que he aprendido mucho más y he ampliado mis conocimientos en el ámbito de la educación, además tanto el trabajo en las prácticas como el Master me han permitido conocerme más a mi misma e intensificar mi vocación hacia la educación.

Índice

Resumen	3
Abstract.....	4
Presentación	5
1. Introducción	7
2. Referentes profesionales	10
2.1. Principios, servicios y competencias del Orientador Educativo	10
2.2. Análisis del contexto del Centro Compañía de María.....	14
2.3. Competencias personales a partir del análisis de funciones del orientador	15
2.4. Referencias teóricas para la realización de las actividades seleccionadas.....	17
3. Vinculación entre las actividades seleccionadas	28
3.1. Análisis descriptivo	28
3.2. Interpretación y valoración crítica	32
4. Conclusiones	37
5. Propuesta de futuro	39
5.1. Formación	41
5.2. Idiomas.....	42
5.3. Mundo laboral	42
Referencias	43
Anexo 1: infografía.....	46
Anexo 2: Plan de intervención del Departamento de Orientación 2016-2017 ...	47
Anexo 3: Promoción, prevención e intervención de TCA en el aula	113

Índice de figuras

Figura 1.- Principios orientación escolar.....	10
Figura 2.- Servicios orientación educativa.....	13
Figura 3.- Fases y tareas para el diseño de programas.....	21
Figura 4.- Modelo de ficha técnica para el diseño de un programa.....	23
Figura 5.- Factores predisponentes TCA.....	25
Figura 6.- Protocolo TCA.....	40
Figura 7.- Viñeta ilustrativa de los planes de futuro	41

1. Introducción

Según la guía docente, el Trabajo Fin de Máster (TFM) constituye la síntesis de los aprendizajes realizados por el estudiante durante todo el curso. La actividad a desempeñar en este TFM es la de hacer una reflexión crítica sobre los procesos de aprendizaje y la práctica docente a partir de la experiencia adquirida a lo largo del Máster. Pretende fomentar los procesos de reflexión y autoevaluación del docente.

Con la realización de los numerosos trabajos ejecutados durante este Máster, he adquirido una serie de competencias, por el aprendizaje teórico de los mismos y por la formación práctica y aplicada, desarrollada en su ejecución.

Concretando, las competencias específicas del máster son integrarse en la profesión docente, comprendiendo su marco legal e institucional, su situación y retos en la sociedad actual y los contextos sociales y familiares que rodean y condicionan el desempeño docente, e integrarse y participar en la organización de los centros educativos y contribuir a sus proyectos y actividades; propiciar una convivencia formativa y estimulante en el aula, contribuir al desarrollo de los estudiantes a todos los niveles y orientarlos académica y profesionalmente, partiendo de sus características psicológicas, sociales y familiares; impulsar y tutorizar el proceso de aprendizaje de los estudiantes, de forma reflexiva, crítica y fundamentada en los principios y teorías más relevantes sobre el proceso de aprendizaje de los estudiantes y cómo potenciarlo; planificar, diseñar, organizar y desarrollar el programa y las actividades de aprendizaje y evaluación en las especialidades y materias de su competencia y finalmente evaluar, innovar e investigar sobre los propios procesos de enseñanza en el objetivo de la mejora continua de su desempeño docente y de la tarea educativa del centro.

La visión sintética de estas cinco competencias es lo que me ha llevado a elegir las actividades para el TFM, como se puede ver en las siguientes líneas.

A la hora de elegir los trabajos para la posterior reflexión crítica, se han tenido en cuenta los siguientes criterios de selección:

- Criterio 1: relación de los trabajos con las competencias específicas fundamentales del máster y del TFM.
- Criterio 2: mis preferencias personales e interés durante la realización del trabajo.
- Criterio 3: el aprendizaje aportado y la utilidad que considero que tiene a la hora del ejercicio de la actividad docente.

En la Tabla 1, como se puede ver en las siguientes líneas, se expone la relación de los principales trabajos realizados durante el máster y las asignaturas que más implicación han tenido en la realización de los mismos, junto con los tres criterios de selección nombrados anteriormente.

Teniendo en cuenta las competencias específicas que se pretenden alcanzar con este trabajo y los demás criterios de selección, previamente citados, he decidido seleccionar una serie de trabajos a lo largo de este curso en diferentes asignaturas.

Estos trabajos son los siguientes:

- El plan de intervención del Departamento de Orientación para el curso 2016-2017.
- Promoción, prevención e intervención de TCA en el aula.

Tabla 1.- Relación de los trabajos y criterios de selección. Elaboración propia.

Trabajos realizados	Asignaturas con mayor implicación	Criterio de selección 1					Criterio de selección 2	Criterio de selección 3
		Competencias					Preferencias personales	Aprendizaje aportado
		1	2	3	4	5		
Aproximación a los documentos institucionales de centro	Contexto de la actividad docente Prácticum I	✗					😊	😊
Promoción, prevención e intervención de TCA en el aula	Interacción y convivencia en el aula		✗	✗	✗		😊	😊
Memoria Prácticum I	Prácticum I	✗					😐	😐
Plan de actuación del Departamento de Orientación	Diseño curricular Fundamentos de diseño instruccional Prácticum I	✗	✗	✗	✗	✗	😊	😊
Portafolio	El orientador y sus funciones básicas	✗	✗	✗			😊	😊
Portafolio	La orientación educativa: estrategias y procesos de trabajo	✗					😊	😐
Memoria Prácticum II Y III	Prácticum II y III	✗	✗		✗		😊	😊
Portafolio y análisis de video	Habilidades comunicativas						😐	😊
Análisis de un conflicto	Prevención y resolución de conflictos		✗				😊	😊

Además de los criterios anteriores, la primera actividad, el plan de intervención del Departamento de Orientación para el curso 2016-2017 que ha sido desarrollado en las asignaturas “Diseño curricular de orientación educativa” y “Fundamentos de diseño instruccional y metodologías de aprendizaje en la especialidad de Orientación Educativa”, la he elegido ya que sintetiza parte del trabajo que debe realizar el orientador antes, durante y después de un curso escolar, esta programación reúne todas las actividades que se deben llevar a cabo en las tutorías de 1º de la ESO hasta 2º de Bachillerato, además del desarrollo de dos de los programas.

La otra propuesta, “ Promoción, prevención e intervención de TCA en el aula” que ha sido desarrollada como trabajo final de la asignatura “Interacción y convivencia en el aula”, la he elegido porque es un programa que se puede y debe llevar a cabo dentro de las tutorías, por lo tanto, se relaciona perfectamente con la primera actividad. Además en las prácticas que he realizado en el Centro Compañía de María, como se puede ver unas líneas más abajo, uno de los grandes problemas que han tenido con el alumnado han sido los Trastornos de la Conducta Alimentaria y para terminar, es una forma de integrar mi formación profesional como Psicóloga Sanitaria con mi actual formación como Orientadora.

A través de estas líneas, he explicado las actividades elegidas y he definido el marco teórico utilizado, la asimilación de los aprendizajes durante el máster y mi visión de la orientación educativa.

2. Referentes profesionales

2.1. Principios, servicios y competencias del Orientador Educativo

Según el **artículo 28 del Decreto 135/2014, de 29 de julio**, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo, la orientación se sustenta en los siguientes principios:

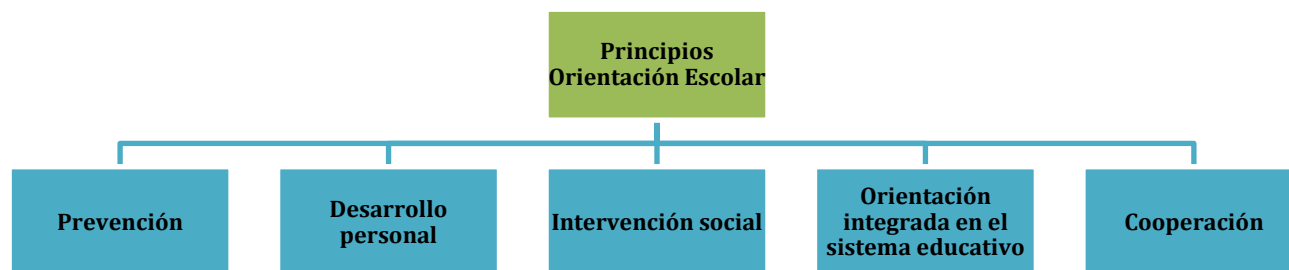


Figura1.-Principios Orientación Escolar. Elaboración propia.

En dicho artículo de la normativa, la prevención es entendida como anticipación a la aparición de desajustes en el proceso educativo. El desarrollo personal, se refiere al de todo el alumnado, como un proceso continuo que pretende servir de ayuda para su crecimiento integral. Para el principio de intervención social, es fundamental tener en cuenta el contexto educativo en el que se desenvuelve la vida escolar y familiar de los alumnos y alumnas. Finalmente, la cooperación se tiene en cuenta entre los diferentes elementos de la comunidad educativa.

Dichos principios, están presentes, en la definición que hace Bisquerra (1998) de la orientación, como un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a todas las personas en todos sus aspectos, poniéndose un énfasis especial en la prevención y el desarrollo (personal, profesional y social) que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos y sociales.

Para Bisquerra (1998) la orientación debe potenciar el desarrollo de su personalidad de un individuo en todos los aspectos con una finalidad de prevención y desarrollo, mediante programas de intervención educativa y social, basados en principios científicos y filosóficos.

Durante los últimos años se ha experimentado un cambio importante en la forma de concebir la Orientación. Se ha ido perdiendo el carácter terapéutico correctivo a favor de una postura en la que la acción orientadora se concibe como una respuesta más amplia, que tenga en cuenta los nuevos cambios sociales, culturales y económicos y, por tanto, los nuevos protagonistas y los nuevos escenarios en los que debe intervenir.

Siguiendo esta línea, se expone una parte de la descripción realizada por Hervás Avilés (2006), en la que hace una revisión de los principios que tradicionalmente se han propuesto en la Orientación psicopedagógica: principio de prevención, principio de desarrollo y principio de intervención social .

El principio de prevención, esta basado en la necesidad de preparar a las personas para la superación de las diferentes crisis de desarrollo. Su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas. Hervás Avilés (2006) expone que desde esta perspectiva, la orientación adquiere un carácter proactivo que se anticipa a la aparición de todo aquello que suponga un obstáculo al desarrollo de la persona y le impida superar crisis implícitas en el mismo. Igualmente, considera que el entorno, la comunidad y su acción va más allá del contexto escolar.

En el marco del principio de desarrollo personal, la intervención supone un proceso mediante el que se acompaña al individuo durante su desarrollo, con la finalidad de lograr el máximo crecimiento de sus potencialidades. Desde el punto de vista madurativo se entiende el desarrollo como un proceso de crecimiento

personal que lleva al sujeto a convertirse en un ser cada vez más complejo. Esta complejidad se va formando a través de sucesivos cambios cualitativos, que favorecen una interpretación del mundo cada vez más comprensiva y la integración de experiencias cada vez más amplias y complejas (Rodríguez Espinar, 1998).

En cuanto al principio de intervención social, este se enfoca desde una perspectiva holístico-sistémica de la orientación, según el cual, se deben incluir en toda intervención orientadora las condiciones ambientales contextuales del individuo, ya que estas condiciones influyen en su toma de decisiones y en su desarrollo personal. Se considera el contexto como un elemento de referencia imprescindible de la acción orientadora.

Para Rodríguez Espinar (1998) asumir el principio de la intervención social supone que:

- La intervención orientadora debe estar dirigida tanto a modificar aspectos relativos a la organización y funcionamiento del centro educativo (organización de grupos, sistemas de evaluación, metodología, etc.) como del contexto social del alumno o alumna (becas, ayudas, asistencia social, etc.). Según este autor, no deben aceptarse posturas pasivas enmascaradas en argumentos dudosos como la competencia del profesional de la orientación.
- Hay que sensibilizar a la persona que recibe la orientación acerca de la necesidad de actuar sobre los factores ambientales que están impidiendo el logro de sus objetivos personales. La concienciación es esencial para lograr en el orientado u orientada una actitud activa que posibilite el cambio de tales factores.

Estos principios son la base en la que se sustenta el trabajo del Departamento de Orientación y por lo tanto, desde esta base, se articulan los respectivos servicios que el mismo departamento debe ofrecer al centro, al alumnado y a las familias.

Servicios que según el **artículo 3 del Decreto 135/2014, de 29 de julio**, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo son los siguientes:

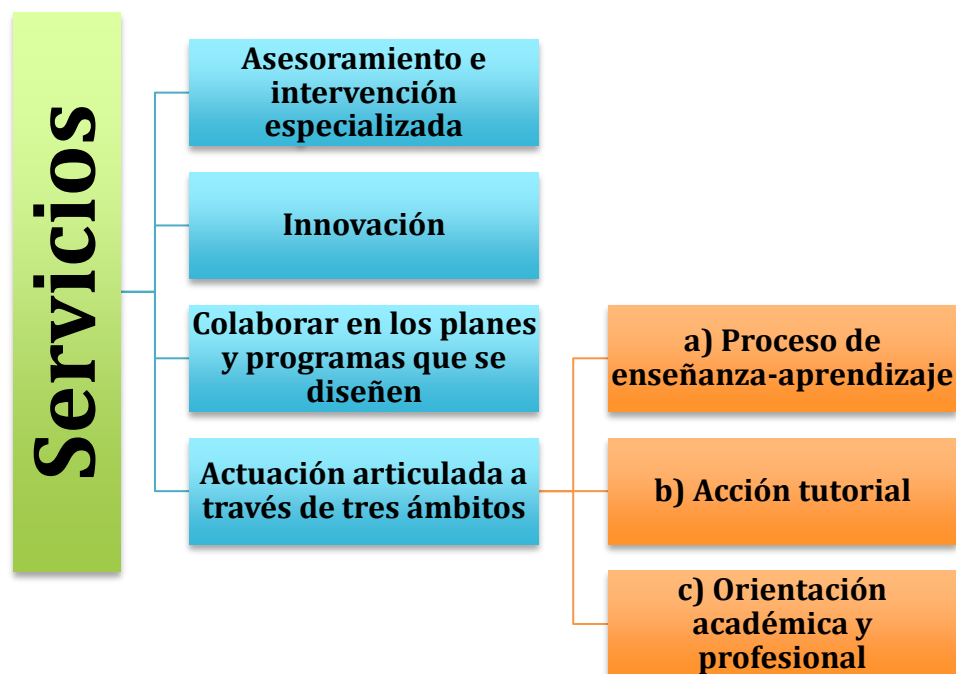


Figura 2.-Servicios orientación educativa. Elaboración propia.

También se debe tener en cuenta que los equipos de orientación educativa de infantil y primaria desarrollarán sus funciones en los centros públicos que impartan las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil y Educación Primaria, la zonificación de los equipos de orientación educativa de infantil y primaria será determinada por los Servicios Provinciales conforme a las necesidades de los centros públicos de su ámbito, el servicio de orientación educativa de los centros públicos que impartan las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria estará integrado en el departamento de orientación, el servicio de orientación educativa de los centros públicos de educación especial se desarrollará a través de un profesor de educación secundaria de la especialidad de orientación educativa y por último, el servicio de orientación educativa de los centros públicos de educación de personas adultas estará integrado en el departamento de orientación.

Además del contexto legal e institucional, la AIOEP ha elaborado una serie de competencias internacionales que los orientadores necesitan para prestar servicios de orientación educativa y profesional de alta calidad. Las competencias son las siguientes:

Competencias Centrales:

- Demostrar profesionalidad y comportamiento ético en el desempeño de sus tareas.

- Promover en los clientes el aprendizaje y el desarrollo personal y de la carrera.
- Aprender y atender las diferencias culturales de los clientes, posibilitando la interacción efectiva con poblaciones diversas.
- Integrar la teoría y la investigación en la práctica de la orientación.
- Habilidad para diseñar, implementar y evaluar intervenciones y programas de orientación.
- Ser consciente de las propias capacidades y limitaciones.
- Habilidad para usar el nivel apropiado de lenguaje para comunicarse con colegas o clientes, logrando así una comunicación efectiva.
- Conocimiento de información actualizada sobre educación, formación, tendencias de empleo, mercado de trabajo y asuntos sociales
- Sensibilidad social e Inter-cultural.
- Habilidad para cooperar de manera eficaz con un grupo de profesionales.
- Demostrar conocimiento sobre el desarrollo evolutivo de la persona.

Las Competencias Especializadas son el diagnóstico, la orientación educativa, el desarrollo de la carrera, counselling, gestión de la información, consulta y coordinación, investigación y evaluación, la gestión de programas y servicios, desarrollo comunitario y finalmente, empleo.

2.2. Análisis del contexto del Centro Compañía de María.

En el Colegio Compañía de María, centro donde se ha llevado a cabo el Prácticum, no hay un Departamento de Orientación, sus funciones las llevan a cabo, dos Orientadores Escolares, uno para primaria y el otro para secundaria, así como dar apoyo en bachillerato.

Las múltiples funciones que ha llevado a cabo el Orientador de secundaria, han sido colaborar en la elaboración de los currículos de etapa y asistir técnicamente a los profesores en el ejercicio de la acción tutorial, ofreciendo instrumentos de soporte para las actividades de refuerzo, recuperación y adaptación curricular; así como asesorar a los mismos, en el tratamiento flexible y diferenciado de la diversidad de aptitudes, intereses y motivaciones de los alumnos.

También, colaborar con la prevención y detección de dificultades y problemas educativos, de desarrollo personal y de aprendizaje que presentan los alumnos, y en la intervención necesaria; así como coordinar y orientar el trabajo de los tutores de curso y colaborar en la orientación escolar individualizada a los alumnos, favoreciendo los procesos de decisión y madurez personal.

Otras funciones a destacar, han sido realizar la evaluación psicológica y pedagógica de los alumnos y orientar la escolarización de aquellos que presenten necesidades educativas especiales; promover la cooperación entre escuela y familia, con vista a la formación integral de los alumnos; asumir la atención de los alumnos y grupos de alumnos que necesiten de una intervención especializada; promover la investigación educativa y proponer acciones de perfeccionamiento en el campo educativo y utilizar adecuadamente, y para los fines previstos, los datos personales protegidos del alumnado y personal del centro.

Durante su labor profesional, el orientador intenta abarcar todas las funciones, por ser un concertado el alumnado que tienen no es muy conflictivo y esto juega a su favor, también es verdad que al ser un solo orientador para toda secundaria va bastante justo, ya que el trabajo en el centro es excesivo y no cuenta con tiempo suficiente para realizarlo. En las reuniones en las que tuve la oportunidad de asistir, los miembros de la CCP se coordinan bastante bien, todas y todos participan, y ayuda que tienen el lema de que cada queja por un problema debe ir acompañada por una propuesta de solución. Tienen muy presente que son un equipo donde el orientador aconseja y acompaña. Esto, facilita la fluidez y la buena comunicación.

Además, cabe destacar que el Orientador ha trabajado en sus tres ámbitos. En el apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje, se han tomado medidas y metodologías para fomentarlo, como la utilización del aprendizaje basado en problemas (ABP), el trabajo en equipo, dotar al profesorado de recursos y herramientas para fomentar el aprendizaje de sus alumnos y la prevención y actuación ante las diferentes necesidades del alumnado.

En cuanto al apoyo a la acción tutorial, se han tomado numerosas medidas para mejorar la convivencia como son los proyectos del Alumnado Ayudante, charlas de la Casa de la Mujer, reuniones de profesores para proponer protocolos de actuación ante conductas preocupantes, la creación de infografías, intervenciones directas con grupos de alumnos y alumnas entre muchas otras.

Para terminar, respecto al Plan de Orientación académica y profesional, he tenido la oportunidad de asistir a intervenciones con algún alumno del centro, en las cuales el alumno mostraba sus dudas académicas y el Orientador le daba toda la información disponible, no obstante no he podido asistir a charlas o tutorías en este ámbito.

2.3. Competencias personales a partir del análisis de funciones del orientador.

Teniendo en cuenta mi formación anterior como Psicóloga y sumando los recursos y herramientas que me han sido proporcionados en el Master, estoy en capacidad de realizar las siguientes aportaciones como Orientadora Escolar:

En relación a los alumnos/as:

1) Evaluación para prevenir y realizar informes psicopedagógicos.

Dentro de esta función de evaluación, cabe destacar las siguientes líneas de actuación: 1) realización de entrevistas iniciales; 2) administración de tests psicométricos y otras técnicas de evaluación (observacionales, autoinformes, proyectivas...) y 3) realización de entrevistas de devolución diagnóstica y asesoramiento. Estas actividades se llevan a cabo con la finalidad de detectar problemas individuales o grupales, y concluyen con la elaboración de informes psicopedagógicos que contienen propuestas de intervención en base a las necesidades identificadas.

2) Implementar programas de intervención psicológica y psicoeducativa con fines preventivos, de desarrollo y terapéuticos.

En este contexto, desarrollaríamos 2 grandes líneas de acción:

1) La intervención terapéutica.

2) La intervención psicoeducativa en base a programas :

- Programas preventivos.
- Programas de desarrollo.
- Programas terapéuticos.
- Programas de orientación académica y profesional.

En relación con los profesores:

1) Información sobre la evaluación psicopedagógica del alumnado, con la debida consideración del carácter confidencial de los mismos. En la medida que los profesores dispongan de información sobre las capacidades intelectuales, estrategias cognitivas de aprendizaje, personalidad, dificultades de aprendizaje, etc, podrán ayudar mejor a sus alumnos.

2) Asesoramiento y colaboración en relación a análisis de situaciones escolares problemáticas y soluciones (desmotivación, conductas disruptivas, acoso...), comprensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje en relación a contenidos curriculares específicos, aulas de aprendizaje de tareas, plan de acción tutorial, técnicas de dinámica de grupos, de comunicación, de observación, de aprendizaje cooperativo..., estrategias que favorecen el aprendizaje significativo, programas de atención a la diversidad del alumnado, a los inmigrantes, a los estudiantes con necesidades educativas especiales, etc.

3) *Formación*, organizando cursos de formación para el profesorado en relación a programas de intervención que implementarán, así como sobre distintos temas en los que los profesores manifiesten su interés.

En relación a los padres, se pueden delimitar 3 funciones del Orientador Escolar:

1) *Información y asesoramiento*.

2) *Formación*, organizando conferencias-coloquio sobre temas de interés para los padres.

3) *Intervención*, realizando intervenciones terapéuticas de primer nivel con el grupo familiar con la finalidad de favorecer que aprendan a resolver conflictos que mejoren el equilibrio homeostático de la familia, o deriva el tratamiento a profesionales externos realizando un seguimiento del mismo.

En síntesis, mi formación, contribuye a la necesidad fomentar la inclusión y el desarrollo integral de todos los alumnos y alumnas, la necesidad de trabajar en equipo, y la necesidad de construir un espacio para escuchar y atender a alumnado, padres y profesores.

2.4. Referencias teóricas para la realización de las actividades seleccionadas.

En referencia a la primera actividad elegida “El plan de actuación del Departamento de Orientación para el curso 2016-2017”, siguiendo la orden del 30 de julio de 2014, de la consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón, se establecen los tres ámbitos en los que van a trabajar los orientadores (art.11):

- **Apoyo al proceso Enseñanza-Aprendizaje:** hace referencia a las medidas preventivas encaminadas a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. La intervención pretende asegurar una atención educativa de calidad a todo el alumnado del centro, a través de diferentes programas y medidas.
- **Apoyo a la Acción Tutorial:** hace referencia a las actuaciones encaminadas a prevenir problemas socio-afectivos y a fomentar el desarrollo personal integral. Tenderá a favorecer la integración y participación del alumnado en la vida del instituto, a realizar el seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje y a facilitar la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional.
- **Plan de orientación académica y profesional:** es el ámbito donde se trabaja el proceso de toma de decisiones, el proyecto de vida, las elecciones de estudios, laborales...

Para la realización de esta actividad, como se podrá ver en los anexos, se han estudiado y descrito estos 3 ámbitos en profundidad para posteriormente realizar la planificación de las actividades.

El plan de orientación constituye uno de los instrumentos básicos para mejorar la calidad de la oferta educativa que se desarrolla en el centro y, como toda actividad intencional debe estar sujeta a planificación y evaluación. De esta forma podrá garantizarse tanto su ajuste a las necesidades del centro, como su contraste y mejora progresiva. Esta planificación debe ser abierta y flexible, capaz de adaptarse en cada momento a los intereses y problemas detectados, pero a su vez, debe contar con elementos que la doten de coherencia y continuidad a lo largo del tiempo. De este modo, y de acuerdo con Bautista, R. (1992), la planificación que tenemos que realizar habrá de ser realista, posible, participativa, interdisciplinar y evaluable.

Rodríguez Espinar y Otros (1993) anotan algunas notas diferenciales de los programas respecto de otros modelos de intervención, así, el programa se desarrolla en función de las necesidades del centro y se centra en las necesidades del grupo-clase, el programa se dirige a todos los alumnos, la unidad básica de intervención es el aula, la actuación sobre el contexto tiene un carácter más preventivo y de desarrollo que terapéutico, el programa se estructura por objetivos a lo largo de un continuum temporal y se lleva a cabo un seguimiento y evaluación de lo realizado y para terminar, obliga a la implicación de todos los agentes educativos y supone la colaboración de otros profesionales en el diseño y elaboración del programa.

Álvarez Rojo y Hernández (1998), en su revisión sobre el modelo de intervención por programas, sintetizan una descripción de los programas, para ellos, un programa es una oferta educativa u orientadora referida a un ámbito del desarrollo personal y/o social de los destinatarios a los que se dirige, un programa es también una oferta de desarrollo profesional para los gestores del programa dado que persiguen primariamente el incremento de su efectividad profesional, el desarrollo de su practica profesional y el desarrollo de su competencia profesional.

La finalidad del programa puede abarcar cualquier planteamiento de intervención -preventivo, remedial o de desarrollo- y, al igual que los objetivos del programa, han de estar explícitamente formulados. Cada programa comprende un currículum propio; requiere, pues, la selección de un conjunto de contenidos coherente con las necesidades de los destinatarios, con los objetivos del programa y con las características del contexto de intervención. Incluye también una propuesta metodológica en los ámbitos didáctico y relacional y una propuesta de actuaciones concretas, actividades, sesiones de trabajo, tareas, etc. con una organización y unos medios definidos.

Por lo que respecta a las áreas de atención de los programas de orientación se pueden encuadrar, sin una excesiva rigidez, en cuatro grandes apartados:

1. **Programas centrados en los aspectos vocacionales.** Campbell et al. (1973) identificaron hasta 10 tipos de programas en esta área, que van desde los de información profesional y ocupacional a los de aprendizaje de conductas vocacionales con posibilidad de ejecutarlos tanto en situaciones simuladas como reales; es decir, programas de educación vocacional. La importancia de este último tipo de programas se manifiesta como resultado de la conjunción de las aportaciones teóricas de la psicología del desarrollo y la de un nuevo sentido de la educación en general.
2. **Programas centrados en el desarrollo personal,** con especial énfasis en la adquisición de competencias psicológicas para afrontar los retos que la vida actual presenta. Se les denomina en términos generales como programas de educación psicológica, término que hace su aparición a comienzos de la década de los setenta.
3. **Programas mixtos,** de carácter fundamentalmente preventivo y centrados en los primeros años de enseñanza (escuela primaria).
4. **Programas sobre técnicas y métodos de estudio.**

El interesante trabajo de síntesis de Borders y Drury (1992), sirve de guía sobre los principios que fundamentan un programa:

- **Independencia:** la intervención orientadora ha de estar enmarcada dentro de un programa comprensivo y no diseminada o difuminada en una serie de servicios. Como programa independiente.
- **Integración:** el programa de orientación ha de ser tanto una parte integral como un componente independiente de programa educativo total, constituyéndose en un elemento central y no periférico al proceso de enseñanza -aprendizaje en la escuela.
- **Evolutivo:** los programas de orientación efectivos son aquellos que están fundamentados en las concepciones, enfoques o teorías del desarrollo ya que su diseño responde a la meta de proporcionar ayuda para que los alumnos y alumnas puedan afrontar satisfactoriamente las tareas y demandas que su etapa evolutiva exige. La proactividad y prevención deben ser notas características que aseguren la ayuda al alumnado en la

adquisición de los conocimientos, habilidades, actitudes y concienciación necesarias para que pueda desarrollar adecuadamente las tareas exigidas.

- **Equitativo:** la efectividad de los programas de orientación está claramente relacionada con el nivel de adecuación con que han atendido a todos los alumnos. El principio de equidad más allá que el de simple igualdad.
- **EL modelo organizativo:** desde una óptica de intervención por programas parece claro que el modelo organizativo debería estar ajustado a la realidad de cada ámbito geográfico, debiendo garantizarse a los usuarios:

Acceso a los profesionales de la orientación, mínimas facilidades de espacio, asegurar la coordinación con los recursos humanos del sistema general, las tareas de carácter administrativo no deben ser encomendadas a los profesionales ya que, por una parte, producen desviación de otras funciones esenciales, desvirtuando su propia responsabilidad; por otra, el alto coste económico que conlleva situaciones como la de que un orientador cumplimente registros que podría hacerlo el personal administrativo. Finalmente, se ha de apuntar el tema de la ratio alumnos orientador, frente a los que preconizan ratios fijas (generalmente desde las asociaciones profesionales) , ha de plantearse la opción de la flexibilidad en virtud de las necesidades a satisfacer y la tipología de los usuarios.

Los siguientes cuadros que se muestran unas líneas más abajo, recogen las fases y tareas para el diseño de programas según diferentes autores, que se han estudiado a lo largo del master :

**FASES Y TAREAS PARA EL DISEÑO DE PROGRAMAS, SEGÚN
DIFERENTES AUTORES**

Kettner, P.M. y Otros (1990)	1-DETERMINACIÓN DE NECESIDADES Y PROBLEMAS DE LOS DESTINATARIOS	
	2-SELECCIÓN ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN	- Elaboración de hipótesis - Formulación de objetivos
	3-DISEÑO DEL PROGRAMA	- Recursos materiales y humanos - Oferta de programa - Resultados esperados
	4-SISTEMA INFORMACIÓN SOBRE EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA	- Sobre los destinatarios - Sobre la implementación
	5-CÁLCULO DE COSTOS	
	6-PLANIFICACIÓN, ADMINISTRACIÓN Y CONTROL DEL GASTO	
	7-EVALUACIÓN	a) Del esfuerzo b) De resultados c) Del impacto d) De la relación Costo-Beneficio y Costo-Eficacia

<p>Barr, M.J.- Cuyjet, M.J. (1991)</p>	<p>1-EVALUACIÓN</p> <p>2-FIJACIÓN DE METAS</p> <p>3-PLANIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES A OFERTAR</p> <p>4-PUESTA EN PRÁCTICA DEL PROGRAMA</p> <p>5-POST-EVALUACIÓN</p> <p>6-TOMA DE DECISIONES ADMINISTRATIVAS</p>	<p>-Características y necesidades de los destinatarios - Contexto institucional (congruencia contexto-programa) -Intervenciones similares presentes o pretéritas - Recursos necesarios (personal, infraestructura y recursos monetarios)</p> <p>Metas y objetivos</p> <p>a) Conformación de un equipo de planificación b) Elección de un modelo de intervención c) Aplicación de una prueba piloto d) Preparación de los aplicadores del programa f) Fijación de los tiempos del programa g) Cálculo de costos</p> <p>- Determinación de responsabilidades - Publicidad del programa - Selección del lugar de aplicación - Fijación del horario y el calendario - Recogida de datos para la evaluación</p> <p>- Revisión de los datos obtenidos - Determinación relación costo-beneficio-efectividad; - Modificación subsecuente del programa</p> <p>Respecto a la continuación, modificación o abandono del programa</p>
<p>Lázaro, A. y Otros (1993)</p>	<p>1-Definición</p> <p>2-Diseño</p> <p>3) Ejecución y Seguimiento</p> <p>4) Conclusión</p>	<p>1. Necesidades de la Personas 2. Entorno del proyecto 3. Valores, principios, filosofía y bases legales 4. Objetivos</p> <p>1. Estrategia 2. Actividades Tareas Objetivos Tiempo y Secuencias Personas Responsables Medios Costes 3. Viabilidad Técnica Social y Política Económico-Financiera De Gestión</p> <p>1. Posible modificación de componentes 2. Posible modificación de procesos 3. Posible modificación de gestión</p> <p>1. Actividades obligatorias y productos a entregar 2. Revisión de los efectos del proyecto</p>

Figura 3.-Fases y tareas para el diseño de programas según diferentes autores (Alvarez Rojo, 1998).

Algunas herramientas que se han utilizado tanto para el diseño de las tablas del plan de actividades como para el desarrollo de los programas hacen referencia a aspectos como metas/objetivos que persigue alcanzar, bloques de contenido del programa, materiales que requerirá utilizar, duración y número de sesiones, modalidad de aplicación y responsables de la implantación de las actividades propuestas.

De esta forma, se organiza y estructura mucho mejor la programación, dejando claro cuáles son las pautas y la metodología necesaria en cada uno de los programas propuestos.

MODELO DE FICHA TÉCNICA UTILIZADA PARA EL DISEÑO DE UN PROGRAMA

<p>1. Objetivos</p> <p>1.1.- El programa "¡Tengo que decidirme!" (Orientación Vocacional para la ESPO) persigue sensibilizar a los estudiantes sobre la necesidad de pararse a reflexionar sobre el futuro inmediato académico y profesional.</p> <p>1.2.- Persigue igualmente proporcionar a los jóvenes un entrenamiento básico para el análisis del mundo que le rodea, de su propia forma de ser y para la toma de decisiones.</p> <p>2.- Duración: La intervención en los centros con cada uno de los grupos comprende cuatro sesiones, en jornada completa de mañana (o tarde): tres hora y media, aproximadamente.</p> <p>3.- Ejecución: Dicho plan podrá llevarse a cabo en los centros preferentemente durante los meses de febrero-marzo.</p> <p>4.- Contenidos del programa: Los temas a desarrollar en cada una de las cuatro sesiones serán los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none">1) "Mi situación personal": Persigue un aprendizaje para el conocimiento de sí mismo y de su realidad familiar.2) El mundo del trabajo - la profesión: Análisis de las peculiaridades del mercado de trabajo y del desempeño de la profesión como forma de realización personal.3) "Tengo que decidirme": Aprendizaje de habilidades para tomar decisiones; proceso y elementos.4) El mundo de los estudios: Investigación sobre las posibilidades de formación que oferta la sociedad y que son pertinentes para mí, en los ámbitos universitario y no universitario. <p>5.- Materiales necesarios</p> <p>5.1.- Audiovisuales</p> <ul style="list-style-type: none">- Un video sobre los estudios universitarios (Disponible parcialmente -Recomposición-)- Un video sobre la toma de decisiones (No disponible - A crear -)- Un diaporama sobre "Mi situación personal" (No disponible - A crear -)- Un diaporama sobre " El mundo del trabajo" (No disponible - A crear -) <p>5.2.- Gráficos</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos cuadernos - guía para las actividades de las cuatro sesiones:<ul style="list-style-type: none">• Un cuaderno para el tutor (No disponible - A crear -)• Un cuaderno para el alumno (No disponible - A crear -)- Un inventario de intereses (No disponible - A crear -)- Un cuaderno de información sobre carreras universitarias (Disponible - A revisar y completar)- Un folleto informativo previo al inicio de la intervención (No disponible - A diseñar-)

Figura 4.- Modelo de ficha técnica utilizada para el diseño de un programa (Álvarez Rojo, 1998).

En cuanto a la segunda actividad elegida, "Promoción, prevención e intervención de TCA en el aula", relacionando las diferentes etapas que componen la adolescencia con los TCA, existen diferentes actuaciones y características en función de la etapa en la que se encuentren. De este modo, según Calvo (2002), las diferentes etapas de la adolescencia poseen las siguientes características:

• **La Adolescencia Temprana (11-13 años):** constituye un periodo crítico para la prevención, debido a las actitudes y conductas alimentarias no saludables. El

desarrollo corporal, el surgimiento de nuevas emociones y la necesidad de independencia, son los factores de riesgo más importantes en esta etapa. Un 80% de las niñas de esta edad suelen hacer dietas.

El proceso inicial de independencia de la familia y del grupo de adultos les hace vulnerables a las influencias de los iguales, teniendo mucho peso el líder del grupo y las chicas “portadoras” de la enfermedad. Se les denomina así, porque inducen a hacer dietas, presionando hasta la obsesión; pero ellas, se preservan y no lo desarrollan. La pronta detección de la actuación de estas chicas es fundamental para prevenir su contagio, desenmascarando

Las tareas preventivas que pueden paliar las influencias externas, son:

- Informar sobre la normalidad de los cambios que experimenta el cuerpo en la pubertad.
 - Instruir sobre las emociones e impulsos más intensos, de los cambios que experimenta en sus relaciones sociales; así como de los posibles conflictos con los padres.
 - Informar de la importancia de una correcta alimentación y un adecuado ejercicio físico, siendo conscientes de los efectos de las restricciones y las dietas crónicas.
 - Enseñar formas adecuadas de regulación de emociones e informar de las conductas apropiadas para lograrlo.
 - Capacitarles para afrontar las burlas de otros.
 - Aumentar su autoestima.
 - Ayudarles para que equilibren las tareas académicas y el tiempo de ocio.
- **La Adolescencia Media (14-16 años):** está integrada por un amplio grupo de alumnado que hace dietas, se da atracones, se provoca vómitos, utiliza laxantes y diuréticos, tiene insatisfacción de la imagen corporal y sentimientos de obesidad, etc. Las estrategias preventivas incluyen los siguientes objetivos:

- Facilitar información sobre una alimentación y ejercicio físico sanos.
- Cuestionar la valoración personal basada exclusivamente en la apariencia corporal y en el éxito académico/profesional.
- Desafiar el ideal de imagen de mujer propuesto por los medios de comunicación.
- Conocer la conexión entre emociones y el uso de alimentos o sustancias, buscando una alternativa saludable.
- Entrenar en estrategias cognitivo-conductuales de manejo de emociones y en habilidades sociales.
- Proponer soluciones a los problemas entre padres e hijos, tan característicos de esta etapa.

• **La Adolescencia Tardía (17-20 años):** es un periodo en el que los jóvenes abordan cambios importantes en su vida, debido al aumento en su independencia y la adopción de decisiones sobre sus estudios y lugar de residencia para realizarlos. Las tareas preventivas deben enfocarse en la necesidad de regular las emociones, la mejora en su déficit de autoestima, el establecimiento de una relación positiva con los iguales y la moderación del deseo que tienen, tanto chicos como chicas, de alcanzar un ideal de supermujer o superhombre.

En la actualidad, se asocian los TCA a causas biopsicosociales ya que intervienen tanto factores biológicos como psicológicos y sociales. A su vez influyen aspectos multicausales entre los que cabe destacar los individuales biológicos y psicológicos, interpersonales, medioambientales, familiares, sociales y culturales.

De alguna manera se podría decir que estos factores pueden evocar unos componentes predisponentes asociados al psiquismo individual, familiar y contexto sociocultural, unos factores precipitantes relacionados con el estrés, régimen y pérdida ponderal y unos factores de mantenimiento y cronificación asociados al entorno.

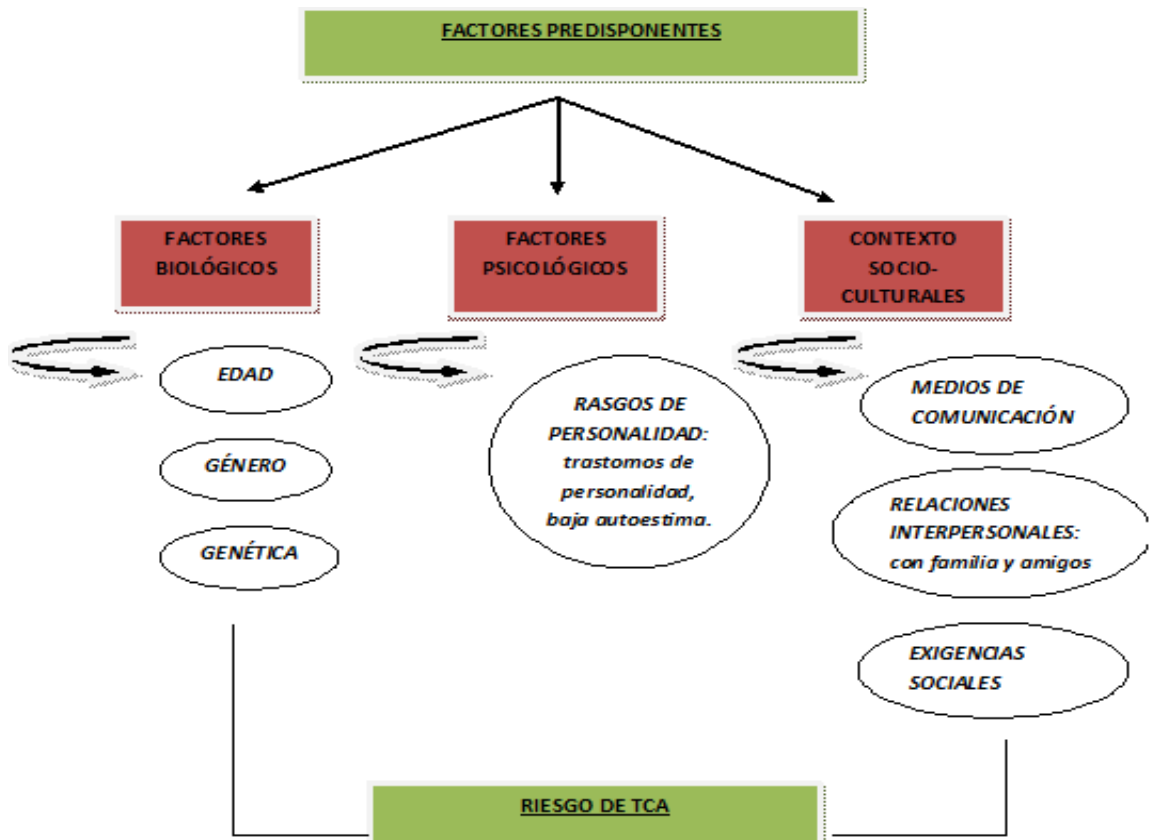


Figura 5.- Factores predisponentes TCA. Elaboración propia.

Además en cuanto a la relación que hay entre las dos actividades seleccionadas, como se ha podido observar en líneas anteriores, el Departamento de Orientación actúa en tres ámbitos que son el apoyo al proceso de enseñanza/aprendizaje, el apoyo a la orientación académica y profesional y el apoyo a la acción tutorial, a través de este último ámbito podemos programar las actividades para la prevención, promoción e intervención de TCA.

El concepto de tutoría hace presencia en los nuevos modelos de educación personificando la necesidad de apoyar los procesos educativos, no solamente con actividades del tipo didáctico convencional sino abordando al individuo en sus diferentes facetas, acompañando sus procesos de toma de decisiones desde lo puramente académico hasta lo personal, brindando modelos y alternativas para aprovechar mejor su experiencia educativa y encontrar aplicación práctica a los diferentes conocimientos que se comparten o se construyen en las actividades académicas.

El acompañamiento de estudiantes puede revestir diferentes formas en su concreción práctica pero fundamentalmente es de carácter preventivo y facilitador del desarrollo de competencias. Como menciona Flórez (2001, p.13) “La formación, concepto desarrollado inicialmente en la Ilustración, no es sustituible por habilidades y destrezas particulares ni por objetivos específicos de instrucción. Más bien, los conocimientos, aprendizajes y habilidades son medios para formarse como ser humano; la formación es lo que queda, es el fin perdurable”

Y en este proceso de formación, Apple (1996) conceptualiza que es por medio de la educación que se puede adquirir una auténtica comprensión y control de todas las esferas de la vida diaria en la cual interactuamos o participamos, por tanto la educación es un medio fundamental para obtener control sobre nuestras vidas. Esto conlleva a ver la educación no solamente como la encargada de impartir instrucción o transmitir conocimiento, sino que hay que ir más allá: debe comprendérsela como un medio de transformar la realidad y permitir el desarrollo humano.

La tutoría, entendida de manera genérica implica el acompañamiento que toda persona necesita al adelantar cualquiera de los procesos de desarrollo existencial. Los orígenes del término y de las acciones que implica, se remontan a la antigüedad. Córdoba (1998) relaciona el concepto de tutoría con el genérico de tutela, y con el concepto clásico de curador (cuidador). Se refiere entonces al tutor como quien ejerce el papel de defensor, protector o director en cualquier línea. Así mismo la tutela o tutoría se confiere para curar (cuidar) de la persona y los bienes de aquel que por minoría de edad o por otra causa, no tiene completa capacidad civil.

Existen varias estrategias para desarrollar el programa de tutorías, entre las cuales Argüís et al. (2001) destacan:

- **La tutoría individual**, que otros llaman asesoría personal (o íntima personal), en la cual el tutor pretende conocer la situación de cada alumno, lo ayuda personalmente y lo orienta en la planificación y ejecución de sus tareas escolares. Uno de los puntos positivos de la tutoría individual es trabajar la autoestima de los estudiantes, facilitar que asuman sus responsabilidades y nuevos retos con entusiasmo y permitir que demuestren sus emociones. Esta tutoría supone un compromiso más profundo tanto por parte del tutor como por parte del estudiante ya que abarca temáticas de índole intelectual, afectivo, social, académico, profesional, institucional, etc.
- **La tutoría de grupo**, en la cual el tutor ayuda a los alumnos en la orientación del currículo y en la participación activa en el centro educativo. Él colabora con los profesores que intervienen en el grupo de alumnos y aporta a cada uno de los profesores del grupo la información necesaria sobre cada alumno y grupo.
- **La tutoría técnica**, la desempeñan profesores que no han sido designados como tutores de ningún grupo de alumnos. Esta tutoría también se conoce como asesoría académica, en la cual el estudiante solicita la colaboración de un docente con cierta experticia en determinada área.
- **La tutoría de la diversidad**, la cual supone que el tutor tiene en cuenta a cada alumno con sus capacidades y ritmos de aprendizajes determinados. Esta tutoría es uno de los grandes retos pedagógicos porque requiere de dispositivos de comunicación y métodos pedagógicos específicos para ayudar a los estudiantes.

Petrus (1998), anota que es evidente que existen otros valores, al margen de los conocimientos, que deben tener una importante presencia entre los contenidos escolares. La institución escolar no puede estar ajena a la problemática social sino que debe estar comprometida a dar respuesta a ello y no puede estar atenta únicamente a los conocimientos científicos. Se deben tener presentes los principios educativos fundamentales para una convivencia democrática, principios que no estén solamente escritos en el papel sino que se vivan cotidianamente en la escuela, tales como la participación, la solidaridad, solución adecuada de los conflictos, diálogo, tolerancia, etc.

Estos temas los considera contenidos transversales que traspasan el ámbito de las asignaturas o materias escolares que hacen referencia a problemas y conflictos que se dan de manera cotidiana en la sociedad. De ahí que los principales objetivos de los contenidos transversales sean tomar conciencia de los conflictos y adquirir competencias sociales. Petrus (2000) considera que los contenidos transversales hacen referencia a determinados contenidos educativos de base ética válidos para todos los educandos, prescindiendo de creencias, ideas políticas o religiosas. Anota que los principios abiertos, dialogantes, los valores que otorgan dignidad, no pueden tener fronteras; antes al contrario, deben impregnar todas las actividades escolares. Los contenidos transversales por su contenido social, no deben tener un

planteamiento excesivamente conceptual ni en horarios fijos sino que son contenidos que se comparten a través de todas las materias escolares.

En relación a la Educación para Salud, desde la acción tutorial, esta, puede considerarse desde dos perspectivas: una perspectiva preventiva y otra perspectiva de promoción de la salud. Costa y López (2008) afirman que desde un punto de vista histórico, los ámbitos y las estrategias de intervención de la EpS se polarizaron desde sus orígenes en torno a las enfermedades y a su prevención. Y así, los objetivos de la EpS se orientaron a disminuir los factores de riesgo o aumentar los factores de protección (**prevención primaria**), a detectar tempranamente los problemas de salud y a facilitar cambios de conductas que permitieran el tratamiento de las enfermedades (**prevención secundaria**), y a recuperar la salud y evitar recaídas (**prevención terciaria**).

3. Vinculación entre las actividades seleccionadas

Los trabajos en los que me he centrado son los citados anteriormente, estableciéndose relaciones con las asignaturas que para mí han sido las que mayor implicación han tenido a la hora de elaborar los trabajos, dándole así el carácter integrador que se persigue alcanzar en el máster.

3.1. Análisis descriptivo

Como se ha podido ver en líneas anteriores, la orientación educativa, es un proceso de guía y acompañamiento a todo el alumnado, profesorado y familias, en todos los aspectos del desarrollo, este desarrollo se refiere no solo a la parte académica y/o profesional sino, al desarrollo global e integral del alumnado que implica también los ámbitos personal, social y moral, dentro de esta ayuda global al alumnado y debido a la alta incidencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria en la población juvenil considero fundamental que desde la escuela se ayude a prevenir e intervenir esta problemática y a fomentar unos hábitos alimentarios saludables y un pensamiento crítico acerca de la salud física y/o psíquica, desde el Departamento de Orientación.

En la misma línea, y siguiendo con los objetivos que propone el Ministerio de Educación, Ciencia y Deporte de la acción orientadora, nombrados también anteriormente se especifica claramente que desde el Departamento de Orientación se debe contribuir a la personalización de la educación, a su carácter integral, favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona concreta, ajustar la respuesta educativa a las necesidades particulares del alumnado, orientar a los alumnos en la vida y para la vida, favorecer los procesos de madurez personal, de desarrollo de la propia identidad y sistema de valores, prevenir las dificultades de aprendizaje y evitar fenómenos de abandono, fracaso e inadaptación escolar.

Con lo expuesto anteriormente, un programa del Departamento de Orientación debe intervenir ante estos graves trastornos, que afectan al alumnado en el plano personal, familiar, social y académico. Además, la mayoría de los autores expuestos anteriormente, coinciden en que una de las fases más importantes para el diseño de un programa, es hacer un análisis de necesidades del centro, y este trastorno es un problema real y social que se encuentra en prácticamente todos los contextos escolares, debido a su alta incidencia en la población juvenil.

La orientación educativa se concibe como un proceso de ayuda y acompañamiento a todo el alumnado, profesorado y familias, en todos los aspectos del desarrollo. Esto, se lleva a la práctica mediante una intervención continuada a lo largo de toda la escolarización y cooperativamente entre todos los agentes implicados (profesorado, tutores, orientadores, familias, etc.).

Es por esta razón, que he elegido como primera actividad “El plan de intervención del Departamento de Orientación del curso 2016-2017”, reúne a la perfección los 3 ámbitos en los que trabajaré como orientadora, nombrados anteriormente en referencias y sintetiza gran parte del trabajo que debe realizar el Departamento de Orientación antes, durante y después del curso escolar.

Dentro de este plan de intervención, se pueden observar todas las actividades que se han de realizar en las sesiones de tutoría del año 2016-2017, en los cursos de primero, segundo, tercero y cuarto de Educación Secundaria Obligatoria, hasta primero y segundo de Bachillerato. Las actividades están programadas por semanas, teniendo en cuenta que las tutorías tienen una duración de 50/55 minutos y se realizan una vez a la semana en cada curso.

Los cronogramas están divididos en fecha, el nombre del programa, la actividad a realizar en el mismo, los objetivos, los responsables de dicho programa, los materiales necesarios para su ejecución y las observaciones requeridas. Las actividades se han desarrollado teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo de cada grupo de edad y las necesidades que vayan surgiendo en función de las demandas del contexto social y educativo.

Los principales programas que se desarrollan a lo largo del curso son actividades de acogida, autoconocimiento, organización del grupo, autoevaluación, técnicas de trabajo intelectual, educación ambiental, plan de actuación ante emergencias, convivencia, orientación académica y profesional, promoción y prevención de TCA, cooperación, mejora de la autoestima, promoción de la salud, plan de igualdad, habilidades sociales, educación vial, educación afectivo sexual y por último, cine y valores.

Cada uno de los anteriores programas contienen una serie de actividades en las que se exponen sus objetivos específicos y están adaptadas al nivel del grupo en

el que se desarrollan, como podrá observarse en los anexos del correspondiente trabajo.

Las funciones del profesorado que ejerza la tutoría que se pretenden cumplir a partir de las actividades seleccionadas son desarrollar las actividades previstas en el plan de orientación y acción tutorial, conocer las aptitudes e intereses de cada alumno o alumna, con objeto de orientarle en su proceso de aprendizaje y toma de decisiones personales, académicas y profesionales; coordinar la intervención educativa del profesorado que compone el equipo docente del grupo de alumnos y alumnas a su cargo; coordinar las adaptaciones curriculares no significativas propuestas y elaboradas por el equipo docente, garantizar la coordinación de las actividades de enseñanza y aprendizaje que se propongan al alumnado a su cargo, coordinar el proceso de evaluación continua del alumnado, cumplimentar la documentación personal y académica del alumnado a su cargo; recoger la opinión del alumnado a su cargo sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje desarrollado en las distintas materias que conforman el currículo; informar al alumnado sobre el desarrollo de su aprendizaje, así como a sus padres, madres o representantes legales y para terminar, facilitar la integración del alumnado en el grupo y fomentar su participación en las actividades del centro.

Además la programación nos resulta muy útil para:

- Planificar el proceso enseñanza-aprendizaje que se desarrolla en el aula.
- Asegurar la coherencia entre las intenciones educativas del centro y la práctica docente.
- Proporcionar elementos para el análisis, la revisión y la evaluación del Proyecto Educativo del centro.
- Promover la reflexión sobre la propia práctica docente.
- Facilitar la progresiva implicación de los alumnos en su propio proceso de aprendizaje.
- Atender a la diversidad de intereses, motivaciones y características del alumnado.

En cuanto a la segunda actividad seleccionada, desde el plan de intervención del departamento de orientación, se pueden y deben fomentar programas para la prevención e intervención de TCA en el aula, las dinámicas de esta actividad, van dirigidas principalmente, al primer ciclo de la E.S.O. por ser en esta etapa la más vulnerable de la adolescencia. Según los estudios realizados, el sector de población con mayor riesgo de padecer algún TCA es la edad comprendida entre los 12 y 21 años. Las actividades propuestas se han organizado teniendo en cuenta un acercamiento progresivo al alumnado para conseguir una mayor aceptación y participación en el tema. Las dinámicas programadas para promoción y prevención de los TCA constarían de una serie de sesiones que se podrán ver en el anexo de la correspondiente actividad.

Los objetivos principales que se pretenden con una tutoría sobre este tema son:

- Ayudar a los estudiantes a adquirir competencias, capacidades, habilidades, valores y actitudes frente a las exigencias y desafíos que se presentan en su proceso de desarrollo .
- Concienciar de la necesidad de incluir la educación para la salud y la prevención de los trastornos alimentarios en los programas del ámbito educativo.
- Crear hábitos saludables para que no repercutan negativamente en el rendimiento académico de los alumnos.
- Reflexionar en grupo sobre los hábitos alimentarios
- Proporcionar conocimientos sobre nutrición y alimentación saludables
- Aprender los hábitos alimentarios correctos
- Proporcionar un modelo estético corporal más adecuado frente al culto a la delgadez de la actualidad.
- Aprender a aceptar las diferencias de la imagen corporal y de la figura propia de cada uno.
- Concienciar de la necesidad de ser críticos frente a la publicidad y las influencias socioculturales.
- Aumentar la aceptación de la propia imagen corporal.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), son trastornos que suponen un importante reto para la asistencia pública. Los factores socioculturales que pueden generarlas, así como sus graves secuelas físicas, sociales y psicológicas han causado y causan una importante alarma social.

Los TCA son enfermedades que no sólo implican a la persona afectada sino también a su familia y entorno más próximo, e incluso se ven involucrados los profesionales de la salud y de la educación. La información y la prevención son las claves para avanzar hacia una vida saludable y sostenible, por ello, la educación para salud es uno de los contenidos prioritarios para tratar en el ámbito educativo.

Estas enfermedades afectan principalmente a la población de mujeres adolescentes y no siempre son detectados debido a su carácter oculto. Sin embargo, están presentes en todos los sectores de la población. Además es en la etapa de la adolescencia donde se incrementan los casos de TCA puesto que es considerada como la etapa de la vida más susceptible para padecer estos trastornos .

He elegido esta actividad, porque es necesario que los profesores que pasan gran parte del tiempo con los adolescentes presten especial atención y les ayuden a desarrollar el pensamiento crítico respecto a los mensajes transmitidos por los medios de comunicación y la sociedad ya que tienen una gran influencia.

Además como he comentado en líneas anteriores, en el Centro Compañía de María donde realicé las prácticas uno de los mayores problemas que había eran los Trastornos de la Conducta Alimentaria, de hecho, entre las actividades que realizamos, una de ellas, consistió en crear una infografía sobre problemas de convivencia que ha habido en el centro (acoso escolar, ciberacoso, TCA, violencia de género, problemas familiares y adicciones) con un teléfono de contacto de servicios externos al centro, para posteriormente colgarla por los pasillos del mismo, con la finalidad de que los alumnos tuvieran a su disposición otros recursos de ayuda a los que acudir además de los que proporciona el centro. En concreto, el eslogan en referencia a los Trastornos de la Conducta Alimentaria era “Me obsesiona mi cuerpo” y el teléfono de contacto era el de la asociación ARBADA (ver anexo1).

3.2. Interpretación y valoración crítica

Sólo a través de la elaboración de programas de intervención es posible dar cabida a una actuación preventiva, de desarrollo e intervención social así como promover el carácter educativo de la orientación. A través del programa de orientación es posible encaminar las actividades propias del natural desarrollo curricular a la consecución de objetivos globales de desarrollo del alumno, también nos permitirá operativizar de forma clara y precisa la participación de todos los agentes educativos, fundamental en un centro educativo.

Con la programación, también se facilita reclamar la necesidad de colaboración del orientador en una serie de funciones de consulta, dentro y fuera del marco escolar, así como desarrollar actividades específicas en relación a los objetivos programados, es decir, establecer un propio currículum de orientación. Además se promueve articular los objetivos a lo largo de un contínuum temporal que abarque a todo el alumnado y a todos los cursos y evaluar los efectos de las intervenciones ejecutadas a fin de mantenerlos o modificarlos. De esta forma podrá aportarse evidencia sobre los beneficios de las inversiones realizadas.

Para terminar, con la intervención por programas se determinan las competencias necesarias en cada uno de los ejecutores de programas, dando así vía para los adecuados programas de formación.

También, podemos fomentar desde la planificación de actividades, metodologías para fomentar la inclusión, estas metodologías tienen en común que el alumno es el responsable de su aprendizaje, se suele trabajar en grupo, fomentan el respeto, la solidaridad, las habilidades sociales y cívicas. Es importante que sean los alumnos los que toman las decisiones sobre los acontecimientos. Trabajamos más lentamente, pero al trabajarlo reflexivamente se aprende. La interacción no es solo para motivar, también para que se lo puedan explicar entre ellos, se fomenta un aprendizaje significativo por descubrimiento, y se benefician los que tienen dificultades y los que no. Algunas de estas metodologías son las siguientes:

- Aprendizaje basado en problemas: ponemos un problema, para que después los alumnos y alumnas encuentren la solución.
- Grupos flexibles.
- Actividades diferenciadas, individuales o no.
- Tener actividad b y c preparada (para los que necesitan profundizar más o de creatividad).
- Talleres.
- Trabajar por Inteligencias múltiples.
- Valorar que las respuestas que nos den los alumnos y alumnas se hayan reflexionado y no, que estén mal o bien.

Como orientadoras, debemos ser conscientes de las metodologías que hay, ser realistas, echar un cable, ser empáticos con los docentes, atender a demandas específicas y contextualizadas, valorar las respuestas de todos los alumnos, que el error sea un medio para el aprendizaje y poder hablar con libertad con el respeto de todos.

Además de lo expresado anteriormente, se han de señalar, algunos puntos que deben orientar la orientación educativa:

- El centro educativo constituye el marco óptimo de la intervención orientadora. El análisis de sus recursos humanos así como su potenciación deben ser objetivo prioritario.
- Es fundamental la coordinación, apoyo y formación de los orientadores y docentes, así como la atención específica a alumnos y alumnas con necesidades especiales.
- La adquisición de los principios de prevención e intervención social reclaman de los profesionales de la orientación romper con el marco escolar como ámbito exclusivo de intervención.
- Si el currículum es la vía fundamental de intervención educativa, éste ha de contener los suficientes elementos de actuación para que la acción orientadora sea nuclear y no periférica al propio sistema.
- La mejor vía para dar cumplimiento a las condiciones para una orientación eficaz y eficiente es aceptar el riesgo de comenzar a aprender a diseñar, ejecutar y evaluar programas de orientación.

En cuanto a la evaluación de los programas de orientación, el requisito de la evaluación en orientación no es sólo consecuencia de la presión administrativa para rendir cuentas de la actividad realizada, sino de la asunción de que la evaluación constituye la única vía o de aproximarse a conocer tanto los logros alcanzados como el por qué del funcionamiento de las estrategias utilizadas. Las cantidades de servicios ofrecidos han constituido el argumento más sólido para demostrar la necesidad y utilidad del propio servicio. Además, no sólo habrá que evaluar el contexto y diseño del propio programa, sino atender también a la evaluación del proceso y del propio producto.

La administración deberá crear una atmósfera que permita que la evaluación ponga al descubierto errores y deficiencias a corregir. Si no se establece este clima, la evaluación podrá quedar en una burocracia que consuma buena parte del tiempo de intervención profesional del orientador.

En cuanto los programas de aprendizaje para la vida, estos, deben centrarse en la potenciación educativa de los recursos del propio adolescente, entre los que incluimos variables de personalidad, cognitivas, afectivas y habilidades interpersonales, variables que están relacionadas con el bienestar personal y social y que son modificables con la intervención.

El objetivo central de este tipo de programas, es potenciar el bienestar personal y social del adolescente y aumentar su resistencia ante las dificultades de la vida. Es decir, no solo se trata de que el adolescente se haga menos daño así mismo o a los demás, si no también que se valore, se quiera y se cuide (“yo soy importante, yo valgo la pena”) como medio para también poder querer, valorar y cuidar de los demás, que en los problemas o situaciones difíciles, sepa ayudarse y ayudar a los demás, salir lo mejor parado posible y recuperar cuanto antes su bienestar.

Es cierto que para conseguir este objetivo habría que hacer muchas cosas (intervenir sobre la familia, la escuela, los medios de comunicación, los amigos...), pero hay una que es básica: potenciar los recursos y habilidades del propio adolescente. Es decir, que el programa intente dotarle de herramientas (o enseñarle a utilizar de un modo eficaz las que ya tiene), para que afronte mejor los riesgos, sea más fuerte ante las dificultades y pueda trabajar para contribuir a su propio bienestar y al de los demás.

Como recursos a proporcionar, se pueden elegir variables que además de guardar relación con el bienestar y con la prevención de distintos riesgos, son modificables mediante la intervención educativa. Se trata de variables de personalidad como la autoestima, de variables cognitivas como tener una visión del mundo y de la vida, de variables afectivas como la empatía o el autocontrol y de habilidades sociales e interpersonales.

También, es deseable, que este tipo de contenidos se trabajen de forma sistemática a lo largo de todo el proceso educativo y con todo el alumnado, y que no se limite a la aplicación de un programa concreto, durante unos pocos días o semanas a algunos grupos. Hoy a nadie se le ocurriría por ejemplo, que los alumnos y alumnas puedan aprender matemáticas trabajándolas durante unos días en un único curso. No se quiere decir con esto, que los aprendizajes para la vida sean más importantes o menos que las matemáticas, sino que los aprendizajes importantes deben tratarse con cierta continuidad y profundidad. Contar con un área para ello dentro de la escuela sería lo ideal.

Estos contenidos podrían servir como núcleo central para trabajar luego otros como la prevención del consumo de drogas, riesgos sexuales, fomento de igualdad entre los sexos o trastornos de la conducta alimentaria, temas, en los que como es sabido, se suele recurrir al trabajo de variables como la autoestima, la empatía o las habilidades sociales, que, con este planteamiento no sería necesario repetir una y otra vez.

En cuanto al ámbito de apoyo a la acción tutorial, los ambientes académicos tradicionales y convencionales han tendido a favorecer algunas de las diferentes dimensiones de la persona, principalmente aquellas que se vinculan con el ámbito intelectual, las destrezas del conocimiento y la solución de problemas planteados desde la perspectiva teórica.

Sin embargo, en el mundo actual y las circunstancias que viven nuestros países, el cultivo de otras dimensiones del individuo, es de vital importancia. Se pueden mencionar aquí la formación de actitudes pro sociales, de capacidad de autogobierno, de creatividad en la búsqueda de solución de problemas, de hábitos de vida saludables y eficaces, entre otros. Un programa de tutorías está entonces dirigido a complementar la formación en aspectos como estos, que contribuirán a incrementar las posibilidades de éxito de los alumnos y alumnas en su desempeño profesional y vital.

El adolescente con autoestima actuará independientemente, asumirá responsabilidades, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará sus emociones, tolerará bien la frustración y se sentirá capaz de influir en los demás.

La individualización es lo más importante de este proceso de acompañamiento, que los tutores sean conscientes de que cada alumno proviene de un entorno diferente supone tener que conocerlo en todas sus dimensiones para poder ayudarle en su desarrollo.

Un profesional que debe desempeñar su función en estrecha vinculación con personas, tanto en lo individual como en lo social deberá contar no sólo con una capacidad técnica en su trabajo, sino con un repertorio de valores y actitudes acordes con la responsabilidad que implica trabajar con seres humanos. El tutor

debe ser capacitado no sólo en el cumplimiento de una función vinculada con el éxito académico con miras a la promoción o a la obtención de calificaciones o títulos. Es preciso generalizar entre los docentes tutores la actitud necesaria para que se constituyan en factores determinantes de la formación humana integral de los educandos.

Se entiende así, que sea el entorno escolar uno de los lugares más importantes, que no el único, para desarrollar los programas de actuación preventiva donde los profesores y educadores se deben convertir en figuras relevantes. En este contexto, es esencial que dichos profesionales adquieran la metodología adecuada para el desarrollo de estrategias de prevención y también, claro esta, un adecuado nivel de comprensión y conocimiento sobre los factores y mecanismos que inciden en el origen y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. A través de la capacitación y formación, profesores y educadores podrán convertirse en actores principales de la actuación preventiva, aportando nuevas perspectivas para la valoración de la imagen corporal o los riesgos de las dietas indiscriminadas, y en última instancia promoviendo en los adolescentes la consecución de un adecuado nivel de comprensión de los mecanismos que conducen a padecer trastornos o conductas alimentarias desadaptadas.

En línea con dicho objetivo de estimular la capacitación en estas áreas y también de facilitar el desarrollo de estrategias de intervención que puedan servirles de ayuda a profesores, educadores, familias y todos aquellos involucrados de una u otra manera en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria se debe promover desde la programación del Departamento de Orientación, establecer un nexo de comunicación entre los profesionales sanitarios y los educadores y, sobre todo, aportar a estos últimos una herramienta de trabajo para llevar a cabo en el entorno escolar actividades de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y protocolos de actuación ante esta problemática.

Todo esto, con la finalidad de reducir la frecuencia y prevenir la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, garantizando así mayores niveles de salud mental y de calidad de vida en la población de nuestra comunidad.

Para terminar, me gustaría que desde este el plan de intervención del departamento de orientación, y siguiendo la línea del modelo inclusivo, se impulsara un contexto en el que la educación de los alumnos y alumnas fuera global (intelectual, física, manual y moral), una escuela que no este al servicio de la economía, sino, de los niños y que tenga como objetivo fundamental contribuir a su desarrollo como seres humanos y como ciudadanos dándoles igualdad de oportunidades y teniendo en cuenta la realidad particular de cada uno.

Un contexto en el que las clases fueran heterogéneas, sin tener una organización concreta y rigurosa, ya que los que marcan las pautas y el ritmo de aprendizaje son los propios alumnos. Además para conseguir un ambiente

adecuado de aprendizaje, propondría dentro del plan, la organización de asambleas donde los profesores y los alumnos discutieran los problemas de convivencia y las normas del centro, intercambiando objetivos y haciéndoles partícipes y responsables de su educación, ya que cuando las normas se entienden, se interiorizan más fácilmente.

En resumen, me gustaría que la organización de la programación y del centro se asentara sobre la idea de que el niño es el verdadero protagonista de la educación y que el profesor es un mero guía del aprendizaje.

4. Conclusiones

Con la realización de este máster he aprendido muchos conceptos, habilidades y destrezas propias de la profesión docente, tanto a través de las asignaturas teórico-prácticas, como en los Prácticum. Uno de los pilares básicos en los que la profesión docente se construye es la normativa vigente al respecto. Es esencial conocer de primera mano la legislación, y sobre todo estar actualizados ante los cambios que se avecinan en los próximos años con la entrada de la LOMCE. Esto, junto con el conocimiento del marco institucional en el que se rigen los centros educativos, y el contexto sociocultural y económico en los que se mueve, proporcionan una visión integradora de la actividad docente en la sociedad actual.

Como futuros educadores, nos tenemos que plantear qué función tenemos en esta sociedad y como queremos ser. Por ello, considero muy importante plantear un debate sobre el sentido de la educación, el papel del educador, la escuela... y recorrer la diversidad de pedagogos, filósofos, educadores... que hablan del tema para tener una visión holística de todo lo que atañe a la educación. Es decir, reflexionar y cuestionar las bases propias por las que se rige este máster. La transformación de la escuela puede ser considerada como paso previo para el cambio social. Muchas preguntas sin respuesta que necesitan de la deliberación conjunta, pues en ello nos va el futuro como sociedad.

Se podría decir que, como educadores no basta con conocer perfectamente la materia que se va a impartir, es igualmente fundamental conocer las características de aquellos a quien se dirige la enseñanza. El alumno ha de ser el protagonista de su proceso de enseñanza-aprendizaje y el educador tiene que poseer conocimientos en la materia, tener respeto a los demás, interés y entusiasmo, y ser el ejemplo de sus palabras. Además, cabe señalar la importancia de conocer conocimientos pedagógicos y psicosociales para completar la formación como orientadores escolares.

Otro aspecto que como alumnos y futuros educadores tenemos que tener presente, tanto para nosotros mismos, como para transmitir su importancia, es la

de la formación a lo largo de la vida. Haciendo referencia a la legislación, ya la LOE recoge que la formación es un proceso permanente que se desarrolla durante toda la vida. Las razones por las que uno continúe su formación tras su primera etapa obligatoria, pueden ser múltiples y diversas. No solo es importante por los cambios socioeconómicos que vivimos a lo largo de nuestra vida, sino también es importante por las motivaciones personales que uno pueda tener, sin pensar necesariamente en la utilidad que en su ámbito profesional pueda tener.

Centrándome en lo aprendido durante el Master he podido apreciar que el trabajo del orientador es un proceso muy complejo, en el que influyen numerosos y múltiples factores sociales, económicos, políticos, familiares, etc. El orientador está inmerso en un contexto, en el que tiene que hacer de mediador en múltiples circunstancias entre profesores, familias y alumnado, por tanto considero, que la comunicación es uno de los elementos que organizarán las estrategias y la metodología del proceso orientador. Durante el Master, se nos han proporcionado herramientas que nos pueden ayudar en este proceso, como la comunicación en la entrevista, las competencias tecnológicas en la orientación y el coaching.

También, he aprendido una fundamentación teórica y ética, imprescindible para la situación social en la que los orientadores realizan su práctica profesional, esto lo hemos trabajado en las asignaturas como “La orientación educativa: estrategias y procesos de trabajo” y “El orientador y sus funciones básicas”, y realmente en el día a día con nuestros docentes, se nos ha contribuido en nuestra preparación para el desempeño de nuestra labor en aspectos como la atención a la diversidad de los alumnos y a las familias y la comunicación como núcleo del proceso de trabajo .

Pero sobretodo, en lo que más me ha sensibilizado el master, ha sido la importancia del modelo inclusivo y en la misma línea el modelo de atención al potencial en el que sea el sistema el que se adapte y no distinga. Me gusta la idea de aceptarnos con nuestras diferencias sabiendo que todos y todas podemos hacer cosas maravillosas y mucho más importantes que ser un medio más de producción del sistema. La educación inclusiva se postula como “el medio más efectivo de combatir las actitudes discriminatorias, creando comunidades de bienvenida, construyendo una sociedad inclusiva y alcanzando la educación para todos; además, proporciona una educación eficaz para la mayoría de los niños, mejora la eficacia y, en último término, la relación coste-efectividad de todo sistema educativo” (UNESCO: Declaración de Salamanca, 1994, XI).

En relación a las competencias que he aprendido en este master para desempeñar mi trabajo como futura orientadora, creo que hay una fundamental, y ha sido la posibilidad de conocerme mejor y saber de mis potencialidades, ya que profundizando en nuestro conocimiento, podemos conocer y ayudar mejor a los demás. También he aprendido y consolidado la competencia de diagnóstico, intervención y evaluación, así como lo importante que es estar en continua formación a lo largo de mi desempeño profesional. Para continuar, creo que he

desarrollado más competencias sociales, muy importantes para el asesoramiento, acompañamiento y trabajo en equipo, así como competencias para promover el desarrollo personal y vocacional del futuro alumnado.

En cuanto al Trabajo de fin de Master, la salud y la educación están mutuamente interrelacionadas. Uno de los determinantes principales de la salud es el nivel educativo de las personas que se relaciona positivamente con indicadores de esperanza de vida y hábitos saludables. También un buen estado de salud facilita mejores resultados educativos. Asimismo, los centros educativos que adoptan un enfoque global de escuela promotora de salud mejoran los resultados académicos porque actúan sobre los factores socio-emocionales que tienen influencia en los aprendizajes.

Las escuelas son un pilar básico dentro del entramado social, constituyendo uno de los lugares más influyentes para contribuir al desarrollo integral de los alumnos y, por lo tanto, son un sitio idóneo para promover la Educación para la salud. Además, la etapa de Educación Primaria es especialmente importante, ya que es a estas edades tan tempranas cuando los alumnos son más receptivos para la incorporación o modificación de hábitos que les permitan mantener un estilo de vida saludable a lo largo de toda su vida.

También, he podido reflexionar sobre la importancia de considerar el sistema educativo como un lugar de aprendizaje muy diverso. En este trabajo de fin de máster, mi objetivo es mostrar la importancia de entender al estudiante en su globalidad, y comprender a cada alumno como un ser complejo individual que vive en sociedad.

El orientador educativo es una pieza fundamental para promover autonomía y autodeterminación, pues entiendo la orientación desde la continuidad y la educación para “la vida en sociedad”, una orientación educativa que comprenda al sujeto en su realidad y promueva las relaciones entre las personas, que acompañe desde el afecto y asesore el tipo de conocimiento y actuaciones que construye el propio alumnado, guiándoles mientras crean su propio camino.

5. Propuesta de futuro

Como propuesta ante lo reflexionado en los puntos anteriores y en respuesta a la vinculación entre las dos actividades seleccionadas, se proponen como pautas de acción ante la problemática de los Trastornos de la conducta alimentaria, un protocolo para la prevención, detección, actuación, coordinación y vuelta a la normalidad en casos de TCA.

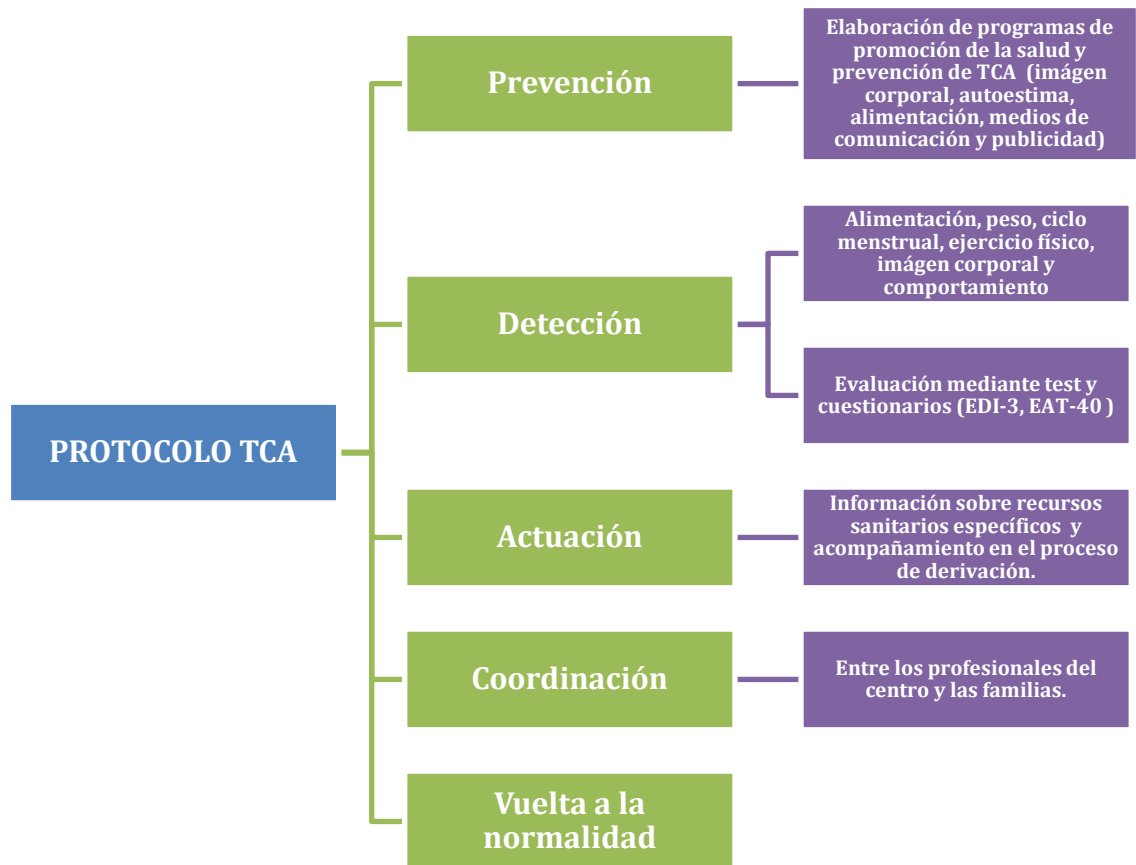


Figura 6.- Protocolo TCA . Elaboración propia.

El presente protocolo contará con las siguientes pautas:

- Se trabajaría en 3 niveles: familias, alumnos y profesores.
- Se propone empezar el protocolo por 5º y 6º de primaria (información y formación)
- Que los padres tengan información de dónde acudir.
- Que el profesorado conozca los indicadores de TCA y sepa cómo actuar.
- Diferenciar el perfil de anorexia y bulimia.
- Crear un protocolo ordinario y otro urgente.

Por otro lado, mis inquietudes para el futuro son diversas y a la vez abiertas y flexibles. No solo se centran en seguir formándome en algo relacionado con mis estudios, sino que también abarcan las propias al enriquecimiento personal y social, propias del buen vivir.



Figura 7.- Viñeta ilustrativa de los planes de futuro.

Aunque hoy en día nos encontramos ante una situación de incertidumbre continua, y por ello, no he de ceñirme a un solo objetivo, mis planes para un futuro próximo son los siguientes:

5.1. Formación

Una de las cosas que tengo claras desde hace tiempo es la importancia de la formación a lo largo de la vida, y con este máster, al conocer a fondo la LOE (Ley Orgánica 2/2006 de Educación), en la que se recoge que la formación es un proceso permanente que se desarrolla durante toda la vida, he comprendido la trascendencia que este concepto tiene.

Pueden existir numerosas razones por las que uno continúe su formación tras su primera etapa obligatoria. No solo por los cambios socioeconómicos que estamos viviendo actualmente, sino también por motivaciones personales, ya que el saber no ocupa lugar, aunque si que un poco de tiempo, e incluso de dinero, aunque esto último no tendría por qué ser así, ya que el acceso a la educación de calidad es un derecho universal.

Pero en esta sociedad en la que vivimos, en la que sin títulos ni certificados que demuestren una educación, ésta no es reconocida, por lo que los cursos adquieren gran importancia. Por ello, para atender a esta demanda, me gustaría adquirir conocimientos a través de diversos cursos relacionados con la enseñanza y la orientación escolar, como por ejemplo, la diversidad de cursos que ofrece el INAEM y también la formación que proporciona el MEC, cámaras de comercio y cursos de verano de las universidades españolas.

5.2. Idiomas

En estos momentos, tengo intención inscribirme en la Escuela Oficial de Idiomas (EOI) para obtener el certificado de B2 en inglés, el cual está adquiriendo gran importancia debido a la progresiva implantación del bilingüismo en Aragón. El aprendizaje de idiomas no solo es importante para poder comunicarse, sino que también lo es para poder comprender mejor la cultura de un país y aprender que de todos podemos sacar algo positivo. La interrelación de las sociedades actuales hace cada vez más necesario el conocimiento de lenguas extranjeras.

La implantación de programas bilingües ha sido una seria apuesta del Gobierno de Aragón desde que en el año 1999 asumió las competencias en materia de Educación. En ese momento eran 4 los centros que tenían implantado el Programa de Currículo Integrado español-inglés. Ese número ha ido incrementándose con ampliación en la oferta de lenguas y de niveles educativos hasta llegar en el curso 2012-13 a 87 centros bilingües. En febrero del 2013, se publica la Orden de 14 de febrero de 2013, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón por la que se regula el Programa integral de bilingüismo en lenguas extranjeras en Aragón (PIBLEA) a partir del curso 2013-14.

A partir de este momento se ha iniciado una nueva etapa en la enseñanza-aprendizaje de lenguas extranjeras en Aragón, pasando de 87 a 200 centros en el curso 2013-14. Se ha garantizado la continuidad de los programas bilingües existentes, y se ha dado la posibilidad a todos los centros escolares, sin excepción, de participar en esta convocatoria.

5.3. Mundo laboral

Después de finalizar este master, me gustaría prepararme las oposiciones de orientación escolar, aunque mientras me las preparo y ya que si no estoy mal, no saldrán plazas hasta el año 2020, buscaré empleo dentro de mi especialidad en centros concertados y privados.

Para finalizar, y ya que la vida da tantas vueltas y el futuro es incierto, independientemente de dónde acabe trabajando, me gustaría poder ser como futura orientadora una gran profesional y todo lo que ello conlleva (dominio de metodologías, recursos, fundamentación teórica, formación continua, etc) pero sobretodo, me gustaría ser una orientadora ética y moral para guiar, orientar, asesorar y ayudar al desarrollo personal y grupal del alumnado, sin limitarles ni juzgarles como personas en un proceso tan importante y con tanta responsabilidad como es la educación.

Referencias

- Álvarez Rojo, V. B. (1998). Diseño de programas de orientación. *¿ Para onde camiña a orientación?: Simposium sobre Orientación. Pag: 139-168*
- Álvarez Rojo, V., & Hernández Fernández, J. (1998). El modelo de intervención por programas. Aportaciones para una revisión. *Revista de Investigación educativa, 16(2)*, 79-123.
- Apple, M. W. (1996). El conocimiento oficial. La educación democrática en una era conservadora. Barcelona, España: Paidós.
- Argüís, R., Arnaiz, P., Báez, C., de Ben, M. A., Díaz, F., Díez, M. C., ... Vicente, A. (2001). *La acción tutorial: El alumnado toma la palabra*. Barcelona, España: Graó.
- Arnáiz Sánchez, P. (2012). Luchando contra la exclusión: buenas prácticas y éxito escolar. *Innovación educativa, 21*, pp. 23-35.
- Asociación Internacional de Orientación Educativa y Profesional (AIOEP). Recuperado de <http://iaevg.net/iaevg.org/IAEVG/nav196f.html?lang=4&menu=1&submenu=6>
- Ávila Álvarez, N. A., Medina Dorado, R., Rodríguez Lares M. C., Medina Dorado, G. M. (2007) *Orientación Educativa I*. México: Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Bautista, R. (1992). *Orientación e intervención educativa en secundaria*. Málaga, España: Aljibe.
- Bisquerra Alzina, R. (1998). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona, España: Praxis.
- Borders, L. D., & Drury, S. M. (1992). Comprehensive school counseling programs: A review for policymakers and practitioners. *Journal of Counseling & Development, 70(4)*, pp. 487-498.

- Boza Carreño, Á. (2001). Los Equipos de Orientación Educativa de zona de Andalucía: modelos y programas de intervención. *Ágora digital*, 2.
- Calvo Sagardoy, R. (2002). *Anorexia y bulimia: Guía para padres, educadores y terapeutas*. Barcelona, España: Planeta.
- Campbell, R. F., & Newell, L. J. (1973). *A Study of Professors of Educational Administration: Problems and Prospects of an Applied Academic Field*. New York, EEUU: University Council for Educational Administration.
- Carrillo Durán V. (2005). Factores socioculturales en los TCA. No solo moda, medios de comunicación y publicidad: *Trastornos de la Conducta Alimentaria* 2, pp. 120-141.
- Córdoba, L. (1998). *Documento sobre proyecto de tutorías*. Bogotá, Colombia: Universidad Católica de Colombia.
- Costa, M., y López, E. (2008). *Educación para la salud: Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid, España: Pirámide.
- Decreto 135/2014, de 29 de julio, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo. BOA 150, de 1 de agosto de 2014, pp. 24826-24838. Recuperado de <http://orientacion.catedu.es/wp-content/uploads/2015/06/Decreto-135-2014.pdf>
- Flórez, R. y Tobón, A. (2001). *Investigación educativa y pedagógica*. Bogotá, Colombia: McGraw-Hill.
- Hervás Avilés, R. M. (2006). *Orientación e intervención psicopedagógica y procesos de cambio*. Granada, España: Grupo Editorial Universitario Granada.
- Orden de 30 de julio de 2014, de la consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 152, de 5 de agosto de 2014, pp. 25230-25242.

Palomares Ruiz, A., Garrote Rojas, D. (2011). La Orientación psicopedagógica ante los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22 (3), pp. 240-254.

Petrus, A. (1998). *Pedagogía social*. Barcelona, España: Ariel.

Petrus, A., Trilla Bernet, J., Romans Siques, M. M. (2000). *De profesión educador (a) social*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.

Rodríguez Espinar, S. (1992). Orientación y Reforma: el reto de la intervención por programas. *Curriculum*, 5, pp. 27-48.

Rodríguez Espinar, S., Álvarez, M., y Echeverría, B. (1993): *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona, España: PPU.

Rodríguez Espinar, S. (1998). La función orientadora: claves para la acción. *Revista de Investigación Educativa*, 16 (2), pp. 5-24.

Anexo 1: infografía

 Colegio Compañía de María • Zaragoza
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA, S.S.

¿NECESITAS AYUDA?

En el colegio dispones de:

Juntas de Aula

Para mejorar la gestión y convivencia de la clase.



Alumnado Ayudante

Para ayudar a los alumnos en el colegio.



Tutor/a

Para escuchar, acompañar y guiar a los alumnos.



¡NO ESTÁS SOLO!

El ACOSO no es un JUEGO

Teléfono de contacto:
900 100 456 (Acoso Escolar)
976 345 388 / 976 715 431 (Asesoría Convivencia)



"Me OBSESIONA mi cuerpo"

Teléfono de contacto:
976 389 575 (ARBADA)



El CIBERACOSO es un DELITO

Teléfono de contacto:
976 345 388 / 976 715 431 (Asesoría Convivencia)



"Mi pareja me CONTROLA"

Teléfono de contacto:
016 (Violencia de Género)
976 716 720 (Instituto Aragonés de la Mujer)



"Tengo problemas en casa..."

Teléfono de contacto:
976 378 261 (FAIM)
648 028 933 (Espacio Ariadna)
976 076 955 (CEESARAGON)



"No sé divertirme sin drogas"

Teléfono de contacto:
976 724 196 (CMAPA)



**Anexo 2: Plan de intervención del Departamento de Orientación
2016-2017**

PLAN DE INTERVENCIÓN

Curso 2016-2017

Catalina Aparicio Ramírez

577972

ÍNDICE

Introducción

1. Fundamentación del plan de actividades.
2. Análisis del Centro.
 - 2.1. Características generales.
 - 2.2. Características sociofamiliares.
 - 2.3. Espacios.
3. El Orientador Escolar
4. Plan de Apoyo al Proceso de Enseñanza y Aprendizaje.
 - 4.1. Objetivos.
 - 4.2. Programa ¿Cómo podría animarme en el estudio?
 - 4.2.1. Justificación del programa.
 - 4.2.2. Objetivos generales.
 - 4.2.3. Sesión de tutoría.
5. Plan de Acción Tutorial.
 - 5.1. Objetivos.
 - 5.2. Programa promoción y prevención TCA.
 - 5.2.1. Justificación del programa.
 - 5.2.2. Objetivos generales.
 - 5.2.3. Sesiones de tutoría.
6. Plan de Orientación Académica y Profesional.
 - 5.1. Objetivos.
7. Plan de atención a la diversidad.
 - 7.1. Objetivos.
8. Planificación de las actividades.
9. Evaluación del plan de actividades.
10. Bibliografía.
11. Anexos.

INTRODUCCIÓN

La orientación educativa se concibe como un proceso de ayuda y acompañamiento a todo el alumnado, profesorado y familias, en todos los aspectos del desarrollo (personal, académico, profesional, social, moral, etc.). Esto se lleva a la práctica mediante una intervención continuada a lo largo de toda la escolarización y cooperativamente entre todos los agentes implicados (profesorado, tutores, orientadores, familias, etc.).

La orientación, al ser sinónimo de toma de conciencia, un saber dónde se está, a dónde se va, y por qué caminos y medios, capacita al individuo para conocer sus rasgos personales, aptitudes e intereses y por consiguiente es casi sinónimo de educación ya que “toda educación comporta un sentido orientacional, sin el cual quedaría esencialmente truncada”¹.

Entendiendo de esta manera la orientación, podemos definir el Departamento de Orientación como el espacio institucional desde donde se articulan las funciones de orientación y tutoría. Siendo el recurso especializado de la comunidad educativa en las funciones de intervención psicopedagógica, atención a la diversidad, proceso de enseñanza aprendizaje, acción tutorial y de orientación académica y profesional.

Siguiendo la resolución de 30 de julio de 2014, de la consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón, se establecen los tres ámbitos en los que van a trabajar los orientadores (art.11):

- Apoyo al proceso Enseñanza-Aprendizaje: hace referencia a las medidas preventivas encaminadas a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. La

¹ LAVARA GROS, E.: Psicología escolar aplicada. Compañía Bibliográfica Española, Madrid, 1968, vol. II, pág. 1.

intervención pretende asegurar una atención educativa de calidad a todo el alumnado del centro, a través de diferentes programas y medidas.

- Apoyo a la Acción Tutorial: hace referencia a las actuaciones encaminadas a prevenir problemas socio-afectivos y a fomentar el desarrollo personal integral. Tenderá a favorecer la integración y participación del alumnado en la vida del instituto, a realizar el seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje y a facilitar la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional.
- Plan de orientación académica y profesional: es el ámbito donde se trabaja el proceso de toma de decisiones, el proyecto de vida, las elecciones de estudios, laborales...

1. FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES .

El plan de orientación constituye uno de los instrumentos básicos para mejorar la calidad de la oferta educativa que se desarrolla en el centro y, como toda actividad intencional debe estar sujeta a planificación y evaluación. De esta forma podrá garantizarse tanto su ajuste a las necesidades del centro, como su contraste y mejora progresiva. Esta planificación debe ser abierta y flexible, capaz de adaptarse en cada momento a los intereses y problemas detectados, pero a su vez, debe contar con elementos que la doten de coherencia y continuidad a lo largo del tiempo. De este modo, y de acuerdo con Bautista, R. (1992), la planificación que tenemos que realizar habrá de ser realista, posible, participativa, interdisciplinar y evaluable.

Las normas más relevantes que sirven de referencia a nivel estatal y a nivel de la comunidad de Aragón para nuestro plan de actividades son las siguientes:

- **Orden de 28 de enero de 2015**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regula la Comisión de seguimiento de las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todo el alumnado desde un enfoque inclusivo (BOA 17 de febrero).

- **Decreto 135/2014**, de 29 de julio, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo (BOA 01 de agosto).
- **Orden de 9 de junio de 2015**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se crean dos equipos especializados de orientación educativa y se traslada de domicilio el “Equipo especializado en discapacidad física: motora y orgánica”, de titularidad de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Resolución de 28 de abril de 2015**, de los Directores Generales de Ordenación Académica y de Política Educativa y Educación Permanente, por la que se establecen las condiciones de autorización de los Programas de Cualificación Especiales y Específicos en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación.
- **Ley Orgánica 8/2013** de 9 de diciembre, de Mejora de la Calidad Educativa.
- **R.D 83/1996**, de 26 de Enero por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOE 22/02/96).
- **Resolución 29 de abril de 1996**, de la Dirección General de Centros Escolares, sobre organización de los Departamentos de Orientación en los Institutos de Educación Secundaria.
- **Resolución de 30 de abril de 1996**, de la Dirección General de Renovación Pedagógica, por la que se dictan instrucciones sobre el Plan de actividades de los Departamentos de Orientación de los IES (BOMECA, 13 de mayo de 1996, no 20).
- **Decreto 217/2000** de 19 de Diciembre del Gobierno de Aragón, de atención al alumnado con necesidades educativas especiales. (BOA 27/12/2000).
- **Resolución 7 de setiembre 2012** por la que se dictan instrucciones que concretan aspectos relativos a la acción orientadora en los centros que imparten Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y Educación Permanente. (BOA 1-10-12)
- **Decreto 135/2014**, de 29 de julio, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo.

- **Orden de 30 de julio de 2014**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan las medidas de intervención educativa para favorecer el éxito y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Orden de 30 de julio de 2014**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Orden de 30 de julio de 2014**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los equipos especializados de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón y se aprueban instrucciones para su organización y funcionamiento.
- **Orden de 30 de julio de 2014**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, de creación de servicios de orientación educativa, de titularidad de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Orden de 9 de octubre de 2013**, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se re regulan los centros de atención preferente a alumnos con trastorno del espectro autista.
- **Ley 8/2012, de 13 de diciembre**, de autoridad del profesorado en la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Decreto 73/2011, de 22 de marzo**, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Orden de 11 de noviembre de 2008**, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula el procedimiento para la elaboración y aprobación del Plan de Convivencia escolar en los centros educativos públicos y privados concertados de la Comunidad Autónoma de Aragón.

2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.

2.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES:

El centro docente Compañía de María situado en Zaragoza, calle Bilbao, número 10, es un colegio concertado, promovido por la Compañía de María, creado de acuerdo con el decreto reconocido en el artículo 27.6 de la Constitución española y explicitado en el artículo 21 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de Junio, reguladora del Derecho a la Educación.

Este centro Imparte las etapas educativas siguientes: Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Es un centro católico, cuyo Proyecto Educativo tiene como referente el carácter propio de la Compañía de María, que incluye las enseñanzas de carácter religioso, en el respeto a las diversas y opciones religiosas de las familias. Por tanto, la pastoral es un ámbito muy cuidado en el centro.

El Colegio Compañía de María se encuentra enclavado en el centro de la ciudad. Es una zona de concentración de infraestructuras de carácter comercial y administrativo. De ahí que, gran parte del alumnado provenga de familias con profesiones liberales, o funcionarios.

Es un centro de arraigada tradición educativa, y que goza de prestigio, tanto a nivel social como entre los estamentos de la administración educativa. Está considerado centro de integración preferente de deficientes auditivos; integra también a otro tipo de alumnado con necesidades educativas especiales. Todo ello contribuye positivamente en la sensibilización hacia valores de tolerancia y respeto a las diferencias.

2.2. CARACTERÍSTICAS SOCIOFAMILIARES.

El alumnado procede de familias con una situación económica y social media y media-alta. En bastantes casos trabajan ambos miembros de la pareja, con lo que la presencia y acompañamiento de los hijos se ve un tanto limitada. Se producen ciertas dificultades para conciliar la vida laboral y familiar, lo que conlleva un diseño excesivo de actividades y diversidad de personas que actúan con los hijos. La gran mayoría de las familias se declaran católicas y valoran en gran medida la formación cristiana que el centro ofrece.

En general el ambiente familiar y afectivo es estable, sin grandes conflictos, influyendo positivamente en la tarea educativa y en la relación escuela-familia. El nivel de participación de las familias en el Centro es alto en las convocatorias realizadas por el profesorado en relación con planteamientos educativos. Valoran sobretodo el nivel académico de sus hijos. Establecen como valores importantes en la educación de sus hijos la ética, la autenticidad y la responsabilidad.

2.3. ESPACIOS

Es un centro integrado con autorización para tres líneas que cuenta con los espacios determinados por normativa. Los espacios están gestionados buscando el buen desarrollo de las actividades educativas, favorecer la convivencia y también acoger las actividades programadas por la AMPA y la Agrupación Deportiva.

Los espacios comunes son el patio de recreo, el comedor, el salón de actos, la biblioteca, la sala de audiovisuales, el aula de música, el aula taller, las aulas de informática, los laboratorios, el polideportivo y los gimnasios.

El patio de recreo y el comedor están organizados en tiempos diferentes para las diferentes etapas. Los demás espacios se distribuyen con horarios de reserva, escolares y extraescolares, teniendo en cuenta las características y necesidades de cada etapa.

3.EL ORIENTADOR ESCOLAR.

En el Colegio Compañía de María, no hay un Departamento de Orientación, sus funciones las llevan a cabo, dos Orientadores Escolares, uno para primaria y el otro para secundaria y que puede dar apoyo en bachillerato.

El Orientador escolar es el responsable de coordinar la orientación escolar de los alumnos y colabora con los tutores en el desarrollo del Plan de Orientación y el Plan de Acción Tutorial. Es nombrado por el Director Titular del Centro, previa consulta al Director.

Las funciones del Orientador Escolar, son las siguientes:

1. Colaborar en la elaboración de los currículos de etapa.
2. Asistir técnicamente a los profesores en el ejercicio de la acción tutorial, ofreciendo instrumentos de soporte para las actividades de refuerzo, recuperación y adaptación curricular.
3. Asesorar a los profesores en el tratamiento flexible y diferenciado de la diversidad de aptitudes, intereses y motivaciones de los alumnos.
4. Colaborar con la prevención y detección de dificultades y problemas educativos, de desarrollo personal y de aprendizaje que presentan los alumnos, y en la intervención necesaria.
5. Coordinar y orientar el trabajo de los tutores de curso y colaborar en la orientación escolar individualizada a los alumnos, favoreciendo los procesos de decisión y madurez personal.
6. Realizar la evaluación psicológica y pedagógica de los alumnos y orientar la escolarización de aquellos que presenten necesidades educativas especiales.
7. Promover la cooperación entre escuela y familia, con vista a la formación integral de los alumnos.
8. Asumir la atención de los alumnos y grupos de alumnos que necesiten de una intervención especializada.

9. Participar en la elaboración del consejo orientador que, sobre el futuro académico y profesional, ha de formularse en término de la Educación Secundaria Obligatoria.
10. Formular propuestas al Equipo Directivo y al Claustro relativas a la elaboración o modificación del Proyecto Educativo y la Programación General Anual.
11. Promover la investigación educativa y proponer acciones de perfeccionamiento en el campo educativo.
12. Utilizar adecuadamente, y para los fines previstos, los datos personales protegidos del alumnado y personal del Centro, y guardar las medidas de seguridad exigidas por la L.O. 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de datos de Carácter Personal.

4. PLAN DE APOYO AL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

4.1 . OBJETIVOS .

- Formular propuestas a la CCP sobre los aspectos psicopedagógicos del proyecto curricular que puedan facilitar la adopción de criterios comunes sobre los distintos elementos del proyecto curricular y de las programaciones de aula.
- Proponer medidas para prevenir necesidades educativas del alumnado, así como intervenir ante problemas de aprendizaje, de convivencia, de absentismo y de abandono escolar temprano, junto al profesorado del centro.
- Ajustar la respuesta educativa a las necesidades particulares del alumnado,
- Colaborar con el profesorado, en la prevención y detección temprana de dificultades de aprendizaje y elaborar medidas preventivas u ordinarias de atención a la diversidad.
- Promover un método de enseñanza que favorezca el aprendizaje autónomo, estratégico y cooperativo de los alumnos y alumnas mediante la incorporación de hábitos y la proporción de estrategias de aprendizaje.
- Contribuir a que los alumnos y alumnas adquieran las competencias básicas.
- Formular propuestas a la CCP sobre la programación de medidas extraordinarias y adaptaciones curriculares dirigidas a los alumnos que las precisen.

- Evaluación psicopedagógica previa de determinados alumnos y alumnas con el fin de garantizar la adecuación de dichas medidas a sus necesidades.

4.2. PROGRAMA ¿CÓMO PODRÍA ANIMARME PARA EL ESTUDIO?

4.2.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

He decidido desarrollar este programa dentro del plan de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que pienso que la motivación es uno de los ingredientes fundamentales para que nuestros alumnas y alumnos aprendan, y además es uno de los grandes problemas con los que las familias y el profesorado se pueden encontrar. En términos generales se puede afirmar que la motivación es la palanca que mueve toda conducta, lo que nos permite provocar cambios tanto a nivel escolar como de la vida en general.

He elegido realizar este programa en los alumnos de 3º de la ESO, ya que creo que a partir de este curso el nivel de complejidad aumenta de manera significativa. También los alumnos se encuentran en plena adolescencia y sus motivaciones giran más entorno al reconocimiento del grupo, amistades, amoríos y construir su identidad personal que a estudiar.

4.2.2. OBJETIVOS GENERALES

- Conocer los distintos motivos que se pueden tener para estudiar.
- Mejorar la motivación.

4.2.3. SESIÓN DE TUTORÍA

Objetivos

- Reflexionar sobre los motivos que tienen los alumnos para estudiar.
- Conocer los tres requisitos básicos para el estudio (querer, poder y saber).
- Reflexionar sobre motivos internos y motivos externos.
- Proponer pequeñas metas y recompensas como impulsores de la motivación.

Sesión

1. Explicación de la actividad (*Duración 5 minutos*)

Motivación por parte del tutor de la actividad indicando los objetivos que se pretenden.

2. Entrega y cumplimentación de la hoja de trabajo (*Duración 15 minutos*)

A continuación se entrega el documento de reflexión individual y los alumnos lo completan. Ésta hoja de trabajo (ver Anexo 1) consta de 7 actividades: cuestionarios, información y preguntas para que los alumnos y alumnas reflexionen sobre la motivación.

3. Puesta en común (*Duración 15 minutos*)

Los alumnos y alumnas pondrán en común sus respuestas para sacar conclusiones sobre los motivos para estudiar, recogidos en la hoja individual. El Tutor pedirá a los alumnos que indiquen estrategias de motivación que utilizan, distintas de las expresadas en el documento.

4. Conclusiones (*Duración 5 minutos*)

El tutor del grupo expondrá unas conclusiones finales sobre el trabajo que han puesto en común los alumnos y alumnas, intentando promover una reflexión personal por parte de estos.

5. Plan de motivación individual (*Duración 10 minutos*)

El tutor animará a los alumnos y alumnas a que elaboren individualmente un plan para elevar la motivación hacia el estudio.

5. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.

5.1. OBJETIVOS.

- Favorecer la integración y participación de los alumnos en la vida del instituto, realizar el seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje y a facilitar la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional.
- Asegurar la coherencia educativa en el desarrollo de las programaciones y la práctica docente del aula por parte del profesorado.
- Contribuir a personalizar la relación educativa, fomentando la confianza entre alumnos y profesores.
- Contribuir a la mejora del ambiente y cohesión grupal.
- Actuaciones que permitan mantener una comunicación fluida con las familias.
- Fomentar en el alumnado unas actitudes positivas hacia el estudio.
- Obtener, seleccionar y analizar información sobre los alumnos y alumnas, tanto de forma individual como grupal.
- Establecer criterios para asignar las tutorías de grupo a los correspondientes profesores.
- Colaborar en la mejora de la convivencia y la solución positiva de los conflictos.
- Dotar de recursos al alumnado para favorecer el crecimiento personal.
- Asesorar e intervenir en situaciones disruptivas.

5.2. PROGRAMA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN TCA

5.2.1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.

He elegido los TCA's ya que tiene una alta incidencia entre la población juvenil, y creo que es un tema que por nuestra sociedad y/o cultura influye de una manera directa en la población. Los adolescentes son más vulnerables a la información que reciben a través de los medios de comunicación y/o entorno, y por ello creo que es importante que desde la escuela se ayude a desarrollar su pensamiento crítico acerca de la salud física

y/o psíquica. Uno de los objetivos que debería tener el centro sería el fomento de unos hábitos alimentarios saludables.

5.2.2.OBJETIVOS GENERALES

- Ayudar a los estudiantes a adquirir competencias, capacidades, habilidades, valores y actitudes frente a las exigencias y desafíos que se presentan en su proceso de desarrollo .
- Concienciar de la necesidad de incluir la educación para la salud y la prevención de los trastornos alimentarios en los programas del ámbito educativo.
- Crear hábitos saludables para que no repercutan negativamente en el rendimiento académico de los alumnos.

5.2.3. SESIONES DE TURORÍA

Las siguientes sesiones van dirigidas al primer ciclo de la E.S.O. por ser en esta etapa la mas vulnerables de la adolescencia. Según los estudios realizados, el sector de población con mayor riesgo de padecer algún TCA es la edad comprendida entre los 12 y 21 años. Es por ello que creo importante concienciar en las edades más tempranas de las E.S.O. para poder prevenir este tipo de trastornos.

Las sesiones programadas para promoción y prevención de los TCA's constaría de las siguientes sesiones:

ACTIVIDADES	CONTENIDO	SESIONES
Cuestionarios Charla alimentación/nutrición Falsos mitos	Alimentación Nutrición	<u>SESIÓN 1</u>
Dibujo figura humana “ideal” Imágenes de publicidad con crítica Proyección videos	Imagen Corporal Sexualidad Crítica del modelo estético	<u>SESIÓN 2</u>

Sesión 1

Objetivos

- Reflexionar en grupo sobre los hábitos alimentarios
- Proporcionar conocimientos sobre nutrición y alimentación saludables
- Aprender los hábitos alimentarios correctos

1. Cumplimentación de cuestionarios (*Duración 15 minutos*)

Entraremos al aula y repartiremos a todos los alumnos dos cuestionarios (ver Anexo 2), de uno en uno:

- Cuestionario de conocimientos de nutrición, que consta de 10 ítems sobre los hábitos y características de las comidas que realizan a lo largo del día.
- EAT-26, que consta de 26 ítems con 3 subescalas: dieta, bulimia, y preocupación por la comida y control oral, para medir actitudes alimentarias.

Los cuestionarios son sencillos para que les resulte de fácil comprensión y serán realizados de forma individual y totalmente confidencial y anónimo para que los alumnos y alumnas se sientan con la comodidad de sincerarse en la medida de lo posible. Mientras repartimos, explicaremos que el objetivo de la tutoría es proporcionar conocimientos sobre nutrición para así crear hábitos saludables. Considero importante no mencionar que el tema a tratar es de los TCA's, ya que esto podría crear cierto rechazo a la realización de la tutoría y/o la falta de atención y pasividad al tema a tratar. Les dejaríamos 15 minutos para que pudieran resolver el cuestionario de 10 preguntas para que también haya tiempo para reflexionar y plantear dudas que les puedan surgir.

2. Recogida de cuestionarios. *(Duración 5 minutos)*

Recogeremos los cuestionarios y los analizaremos fuera de la tutoría.

3. Charla sobre alimentación y nutrición. *(Duración 15 minutos)*

Pasaremos a introducir la teoría, aportando los conocimientos correctos para una alimentación saludable de una forma breve y clara. Se recuerda que hay que hacer 5 comidas al día, evitando los picoteos entre horas, las chucherías y bollería industrial y que el desayuno es importante porque aportan calorías cuando más las necesitamos para la actividad diaria. También explicaremos el concepto de IMC (Índice de Masa Corporal) o Quetelet = peso en Kg/altura en m². El IMC posee un rango de pesos normales amplio para cada edad, sexo y talla.

Tras ello, se pasará a explicar la pirámide nutricional. Se expondrá una “pirámide vacía” para que, con la participación de los alumnos, se vaya completando la misma con diversos alimentos. Se hará hincapié en que lo importante es obtener la cantidad suficiente y de calidad de hidratos de carbono, proteínas (aminoácidos esenciales), grasas (trans, cis, ácidos grasos esenciales, grasas saturadas...) y de vitaminas y minerales. Todos estos componentes se pueden obtener a través de la alimentación por muy diversos alimentos. Con ello queremos englobar a todos los hábitos alimentarios

dando cabida a otras culturas, religiones, intolerancias, alergias y/o estilos de vida como el vegetarianismo/veganismo.

Se hace hincapié en que comer no es solo satisfacer las necesidades nutritivas del organismo, es también un placer.

4. Falsos mitos. (*Duración 15 minutos*)

Dividiremos la clase en 6 subgrupos, uno por cada mito, y se repartirá a cada grupo una tarjeta en donde estará uno de los 6 mitos siguientes, para que haya un mito por cada subgrupo (Ver Anexo 3, parte 1):

- Lo que más hay que comer son las vitaminas.
- Lo que más hay que comer son las proteínas.
- El pan engorda.
- Hay alimentos que engordan o adelgazan.
- El agua en las comidas engorda.
- Las dietas para adelgazar no son peligrosas.

Tras leer y reflexionar el mito, cada subgrupo escribirá en la tarjeta las razones a favor o en contra de los mismos y posteriormente se expondrán al resto de la clase. Tras esta primera reflexión el profesor repartirá a cada subgrupo las correspondientes tarjetas (ver Anexo 3, parte 2) con las respuestas a los mitos. Tras ello, se les preguntará a los alumnos si han modificado su pensamiento acerca del mito y qué diferencias ven con respecto a sus respuestas. El profesor se encargará de preguntar a cada subgrupo y al grupo general para favorecer la reflexión acerca del tema.

Se aprovechará esta sesión para responder a las preguntas o comentarios de los participantes sobre aspectos relacionados con la alimentación y nutrición.

Sesión 2

Objetivos

- Proporcionar un modelo estético corporal más adecuado frente al culto a la delgadez de la actualidad.
- Aprender a aceptar las diferencias de la imagen corporal y de la figura propia de cada uno.
- Concienciar de la necesidad de ser críticos frente a la publicidad y las influencias socioculturales.
- Aumentar la aceptación de la propia imagen corporal.

1. Dibujo de figura humana “ideal”. (Duración 15 minutos)

Cada alumno y alumna dibuja en un papel lo que ellos creen que es una persona ideal para su mismo sexo. Estos dibujos se realizan de manera anónima e individualmente para no verse influenciados por los compañeros. Una vez terminado el dibujo, los recogeremos y repartiremos aleatoriamente. A continuación, intervendremos y les haremos reflexionar preguntando qué les parece el dibujo que tienen en sus manos, si está proporcionado, si les tapamos la cabeza si les parece chico o chica...

Posteriormente, proyectaremos las imágenes de los modelos corporales correctos (ver Anexo 4), indicando cómo es normalmente la figura de un hombre y una mujer y explicándoles que *“Cada persona tiene su propia figura y debe aceptarla sin angustiarse ni intentar alcanzar un tipo ideal de delgadez tan irreal como poco saludable”*.

2. Imágenes de publicidad con crítica. *(Duración 20 minutos)*

Mostraremos imágenes visuales de revistas sobre adelgazamiento, modelos excesivamente delgados, empleo del cuerpo con fines comerciales con crítica de la cultura del cuerpo que vive nuestra sociedad.

Destacaremos estos aspectos principalmente:

- En nuestra cultura, en la sociedad actual nos imponen mujeres delgadas y hombres musculosos y delgados como modelo de cuerpos atractivos.
- Los chicos se llevan “cachas”, han de preocuparse por ser atléticos y eficaces.
- ¿Cuántos tienen un cuerpo como el de este modelo?. ¿Sólo los que lo tengan pueden estar a gusto consigo mismos?
- Las chicas se llevan tan delgadas que parecen enfermas o lo están.
- Piernas de alambre, cuerpos sin formas apenas.
- Como un tubo con brazos. ¿Cuántos somos así?.(Las formas han sido previamente explicadas en la sesión 2, parte 1)
- La publicidad nos impone cuerpos irreales de tan delgados que son. Sobre todo en el caso de las mujeres.
- Los/as “top models”, unos pocos con tallas pequeñas, entre millones de personas con tallas normales.
- ¿Quién de vosotras cabe en un vestido como este?.
- Las dietas sin control no son saludables y la mayoría de la gente no precisa hacerlas, esclavizarse por ellas.

Mostraremos además imágenes en otras culturas y otras épocas recalcando que la belleza cambia con el tiempo y depende del país, es cuestión de moda. Las imágenes que hemos elegido son personas famosas que ellos conocen, de películas, televisión... Esto lo hacemos para captar su atención

3. Proyección de vídeos (*Duración 15 minutos*)

Mostraremos una imagen final hecha con photoshop y preguntaremos qué piensan de esa persona.

VIDEO PHOTOSHOP.

Una vez debatido, les enseñaremos el vídeo de cómo se ha llegado a esa imagen. Preguntaremos qué piensan ahora, qué les ha parecido, si creen que esto se da habitualmente en los medios de comunicación...

Video “You are more beautiful than you think”

http://www.youtube.com/watch?v=q_bW2YesZbw

En estos vídeos, intercambiaremos las opiniones de los alumnos, haciéndoles reflexionar sobre que no existen muchas personas como las que aparecen en los anuncios, que no es un ideal de belleza válido.

6. PLAN DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.

6.1. OBJETIVOS.

- Contribuir a que los alumnos y alumnas desarrollen las capacidades implicadas en el proceso de toma de decisiones y que conozcan y valoren sus propias capacidades, motivaciones e intereses.
- Facilitar la información suficiente al alumnado sobre las distintas opciones educativas o laborales relacionadas con cada etapa educativa, y de manera especial sobre aquellas que se ofrezcan en su entorno.
- Propiciar el contacto del alumnado con el mundo del trabajo y facilitar su inserción laboral.

- Potenciar el aprendizaje de los procesos de inserción sociolaboral y las técnicas de búsqueda de empleo.

El plan de orientación académico y profesional tendrá como finalidad facilitar la toma de decisiones a cada alumno respecto a su itinerario académico y profesional, favoreciendo así su proceso de madurez vocacional, tendiendo hacia la auto-orientación.

Las actividades, materiales, sesiones y responsables del Plan de Orientación Académica y Profesional están expuestos en los cronogramas de secundaria y bachillerato que se expondrán en el siguiente punto.

7. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

7.1. OBJETIVOS.

- Garantizar la escolarización del alumnado con necesidades de compensación educativa en condiciones de igualdad.
- Favorecer la acogida y la inserción socioeducativa.
- Desarrollar estrategias organizativas y curriculares para favorecer la adquisición de los objetivos educativos con el alumnado.
- Fomentar la participación de los diversos sectores de la comunidad educativa en las actividades de compensación educativa.
- Establecer canales de comunicación para conseguir la información y participación de las familias en el proceso educativo de sus hijos.
- Crear líneas de coordinación entre los centros educativos e instituciones públicas y privadas sin ánimo de lucro.
- Fomentar la asistencia continuada y evitar el abandono escolar de dicho alumnado.

La atención a la diversidad es uno de los principios básicos para facilitar una educación personalizada que permita ajustar la respuesta educativa al alumnado. Desde una oferta curricular común, se ofrecen respuestas diferenciadas y adecuadas a las diferentes capacidades, intereses y motivaciones de todos los alumnos. La normativa de

los últimos años, tiene entre sus finalidades más importantes la de avanzar en una respuesta educativa de calidad para la diversidad del alumnado. Tal como se establece en las diferentes ordenes legislativas, la diversidad es un hecho natural al ser humano y, como tal, debe ser abordada por el sistema educativo y, en concreto, por los centros docentes. La atención a la diversidad estará presente en toda decisión y se abordará desde la lógica de la heterogeneidad, desarrollando estrategias pedagógicas adaptadas a las diferencias desde un enfoque inclusivo.

El Plan de Atención a la Diversidad, debe entenderse como el conjunto de respuestas educativas y actuaciones organizativas, que diseñamos y ponemos en práctica para proporcionar a nuestro alumnado la respuesta educativa más ajustada a sus necesidades educativas generales y particulares. Por ello, se propone organizar los recursos de manera que se facilite a la totalidad del alumnado, el desarrollo de las competencias básicas así como el logro de los objetivos de cada etapa, con un enfoque inclusivo y estableciendo los procesos de mejora continua que favorezcan el máximo desarrollo, la formación integral, la igualdad de oportunidades, el éxito y la excelencia educativa y la inclusión de nuestro alumnado.

8. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

Los cronogramas que presentaré a continuación contienen todas las actividades que se realizarán en las sesiones de tutoría del año 2016-2017, en los cursos de primero, segundo, tercero y cuarto de Educación Secundaria Obligatoria, hasta primero y segundo de Bachillerato. Las actividades están divididas por semanas, teniendo en cuenta que las tutorías tienen una duración de 50/55 minutos y se realizan una vez a la semana en cada curso.

PRIMER CICLO ESO-CURSO 2016/2017

FECHA	PROGRAMA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	OBSERVACIONES	RESPONSABLES	MATERIALES
12-16 de Septiembre	Actividades de acogida	Una nueva etapa.	Recoger datos personales del alumnado. Explorar algunas de las preferencias del alumnado. Proporcionar el horario del grupo y el nombre de cada uno de los profesores. Conocer la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.		Tutor	Horario del grupo. Impreso datos personales.
19-23 de Septiembre	Actividades de acogida	Tu nombre es.... La pelota caliente	Conocer el nombre de todos los alumnos de clase. Descubrir algunas características personales del compañero. Potenciar las relaciones de amistad entre el alumnado del grupo.		Tutor	Hoja de trabajo Una pelota u otro objeto para lanzar.
26 -30 de Septiembre	Actividades de acogida	Nombre kilométrico. Folio en cuatro partes	Aprender los nombres. Descubrir características personales de los compañeros. Potenciar las relaciones de amistad.		Tutor	Folio y bolígrafos.
3-7 de Octubre	Autoconocimiento	Enamorado de tí	Facilitar a través de una visión lúdica, instrumentos que permitan aumentar el conocimiento personal, la reflexión sobre su propia conducta y la formación de actitudes favorecedoras de la convivencia en grupo.		Tutor	Una fotocopia de cada cuestionario por alumno “¿Estás enamorado de ti mismo?” (Narcisismo), “¿Te preocupa cómo te ven los demás?” (Seguridad en sí mismo), “¿Eres autónomo?” (autonomía personal)

13-14 de Octubre 17-21 de Octubre	Seguimiento tutoría			Días festivos.	Tutor	
	Organización del grupo	Elegir a nuestros representantes	Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un delegado de grupo. Favorecer la presentación de varias candidaturas. Elegir al delegado de grupo.		Tutor	Acta elección. Papeletas. Información para el tutor.
24-28 de Octubre	Organización del grupo	Responsables	Establecer normas para el funcionamiento interno del grupo		Tutor	Folios, pizarra, rotuladores. Documento sobre derechos y deberes de los alumnos. Normas internas del centro. Hoja de trabajo. Agenda escolar.
	Seguimiento tutoría.			Días festivos	Tutor	
2-4 de Noviembre 7-11 de Noviembre	Técnicas de trabajo intelectual	Test de los tres minutos Así estudio.	Descubrir si el alumno es capaz de seguir correctamente unas instrucciones Revisar cómo se realiza actualmente el estudio para detectar posibles errores y planificar adecuadamente el mismo.		Tutor	Test de los 3 minutos. Hojas de trabajo.
	Técnicas de trabajo intelectual.	Mejoramos nuestra lectura.	Mejorar la velocidad lectora y la comprensión.		Tutor	Programa de comprensión lectora y cuestionarios.
21-25 de Noviembre	Técnicas de trabajo intelectual.	La escucha activa.	Concienciar al alumnado de la importancia de escuchar activamente.		Tutor	Textos y hojas de trabajo.
28 de Noviembre - 2 de Diciembre	Plan de evacuación.	Simulacro de evacuación.	Optimizar los recursos, para garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones, en caso de ser necesaria.		Tutor	Plano de evacuación. Instrucciones al alumnado.

7-9 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Días festivos.	Tutor	
12-16 de Diciembre	Organización del grupo.	Cómo va el grupo.	Reflexionar sobre las dificultades encontradas a lo largo del trimestre.		Tutor	Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
19-23 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Vacaciones navidad.	Tutor	
9-13 de Enero	Autoevaluación, Técnicas de trabajo intelectual.	El tutor informa.	Comunicar las opiniones y decisiones del equipo educativo. Preparar un plan de estudio.			Acta sesión evaluación. Hoja trabajo anterior sesión. Hoja de resultados del grupo.
16-20 de Enero	Educación ambiental.	Cada cosa en su sitio.	Concienciar acerca de la importancia de nuestras acciones para la conservación de nuestros recursos naturales. Asumir los problemas ambientales que afectan al entorno como propios. Potenciar la implicación personal y social. Conocer dónde tenemos que depositar los residuos. Conocer qué son los puntos limpios y dónde están localizados.		Tutor.	Hoja de compromiso. Bolígrafo. Libreta. Cartulina. Lápices de colores.
23-27 de Enero	Educación ambiental.	Sepárame, gracias.	Que el alumnado conozca cuáles son los residuos que se producen en el centro educativo, así como la política de gestión de los mismos y los recursos dedicados a su recogida y tratamiento.		Tutor.	Bolígrafo. Libreta. Cartulina. Lápices de colores.

30 de Enero-3 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual.	Concentración y atención.	Estimular y desarrollar la atención de los alumnos. Facilitar algunas estrategias para aprender a pensar.	Tutor.	Hoja de trabajo.
6-10 de Febrero	Convivencia.	Casos de disciplina.	Hacer tomar conciencia al alumnado de modelos eficaces para afrontar la disciplina. Analizar una situación y sus consecuencias, valorar diferentes comportamientos y enfoques de solución.	Tutor.	Casos.
13-17 Febrero	Técnicas de trabajo intelectual.	Nos motivamos en nuestro estudio.	Reflexionar sobre algunas de las razones del estudio. Buscar motivos para animarte a estudiar.	Tutor.	Hoja de trabajo. Bolígrafos.
20-24 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual.	Buscar ideas en un texto.	Ejercitar la técnica del subrayado y del esquema.	Tutor	Hoja de trabajo.
27 de Febrero-3 de Marzo	Técnicas de trabajo intelectual.	La lectura activa.	Hacer tomar conciencia a los alumnos de la necesidad de leer activamente los textos que han de aprender.	Tutor.	Tres textos.
6-10 de Marzo	Organización del grupo.	Un minuto de sinceridad.	Facilitar la apertura de la comunicación en el grupo	Tutor.	Folios. Preguntas de sinceridad.
13-17 de Marzo	Promoción y prevención TCA.	Cuestionarios Charla alimentación/nutrición. Falsos mitos	Reflexionar en grupo sobre los hábitos alimentarios. Proporcionar conocimientos sobre nutrición y alimentación saludables. Aprender los hábitos alimentarios correctos.	Tutor/Orientador	Cuestionario de conocimientos de nutrición. EAT-26. Tarjetas “falsos mitos”.
20-24 de	Promoción y	Dibujo figura	Proporcionar un	Tutor/Orientador	Folios.

Marzo	prevención TCA.	humada “ideal”.	modelo estético corporal más adecuado frente al culto a la delgadez.			Imágenes de publicidad.
		Imágenes publicidad con crítica.				Imágenes de otras culturas.
		Proyección videos.	Aprender a aceptar las diferencias de la imagen corporal y de la propia figura de cada uno.			Video photoshop.
			Concienciar de la necesidad de ser críticos frente a la publicidad y las influencias socioculturales.			
27-31 de Marzo	Autoevaluación.	¿He trabajado suficiente?	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.		Tutor.	Hoja de trabajo individual y de grupo
		Nuestro trabajo.				
3-7 de Abril	Técnicas de trabajo intelectual.	Tras las pistas.	Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización del trabajo.		Tutor.	Hoja. Bolígrafo. Una copia de las historietas que siguen por grupo de alumnos.
10-14 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa.	Tutor.	
17-21 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa.	Tutor.	
24-28 de Abril	Seguimiento tutoría.			Día festivo.	Tutor.	
2-5 de Mayo	Seguimiento tutoría.			Día festivo.	Tutor.	
8-12 de Mayo	Organización del grupo.	¿Cómo va el grupo?	Reflexionar sobre las dificultades encontradas.		Tutor.	Ficha de orden el día. Hoja de trabajo en grupo.
15-19 de Mayo	Orientación académica y profesional.	El instituto.	Conocer la organización del centro y los profesionales que		Tutor/Orientador	Folios Hoja de trabajo.

22-26 de Mayo	Orientación académica y profesional.	Nos vamos de acampada.	trabajan en él. Realizar un inventario de tareas para realizar en una acampada para deducir posibles intereses profesionales.	Tutor/Orientador	Actividad “nos vamos de acampada” del Programa Elige.
29 de Mayo-2 de Junio	Convivencia.	Asumir puntos de vista diferentes.	Desarrollar la habilidad de ver una situación desde puntos de vista diferentes.	Tutor.	Fábula del gallo. Fábula del zorro. Hoja de preguntas.
5-9 de Junio	Cooperación.	La isla	Potenciar la colaboración. Crear un clima distendido y favorable a la cooperación en el grupo.	Tutor.	Tiza. Disco volador. Pelota.
12-16 de Junio	Autoevaluación.	Evaluamos la tutoría y el curso.	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas. Evaluar las actividades de tutoría.	Tutor.	Hoja de trabajo.
19-22 de Junio	Seguimiento tutoría.			Comienzo vacaciones Tutor.	

SEGUNDO CICLO ESO-CURSO 2016/2017

PROGRAMA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	OBSERVACIONES	RESPONSABLES	MATERIALES
Actividades de acogida	Comienza el curso.	Conocer al alumnado y presentar las actividades de tutoría. Recoger sugerencias sobre las mismas.		Tutor	Horario del grupo Impreso datos personales. Funciones de la tutoría. Normas internas. Plan de acción tutorial.
Actividades de acogida	Nos conocemos	Compartir y conocer datos personales con los demás compañeros.		Tutor	Hoja de trabajo
Organización.	Elegimos delegado.	Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un delegado de grupo.		Tutor	Hoja de trabajo. Funciones delegado. Acta. Papeletas.
Autoconocimiento	Reflexión personal.	Aumentar el conocimiento personal.		Tutor	Cuestionarios: ¿Eres maniático? ¿Tienes un carácter firme? ¿Eres un egoísta?
Seguimiento tutoría			Días festivos.	Tutor	
Organización del grupo.	Nos organizamos.	Establecer normas para el funcionamiento interno del grupo.		Tutor	Acta elección. Papeletas. Información para el tutor.

Organización del grupo.	¿Cómo va el grupo?	Revisar la marcha del grupo durante los primeros meses del curso.	Tutor	Folios, pizarra, rotuladores.. Documento sobre derechos y deberes de los alumnos. Normas internas del centro. Hoja de trabajo. Agenda escolar.
			Días festivos	Tutor
Seguimiento tutoría. Organización del grupo.	Elegir mediadores.	Revisar perfil y funciones que debe cumplir un mediador. Realizar elección.	Tutor	Hoja de trabajo. Acta.
Técnicas de trabajo intelectual.	Organizo el estudio.	Realizar propuestas concretas para la planificación del estudio.	Tutor	Hojas de trabajo.
Técnicas de trabajo intelectual.	Subrayar para comprender.	Dominar la técnica de subrayado, aplicándola a las distintas áreas.	Tutor	Hoja de trabajo.
Plan de actuación ante emergencias.	Simulacro de evacuación.	Optimizar los recursos para así poder garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones.	Tutor	Plano de evacuación. Instrucciones al alumnado.
Seguimiento tutoría. Autoevaluación.			Días festivos.	Tutor
	Evaluamos nuestro esfuerzo.	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.	Tutor.	Hoja de trabajo individual y de grupo.
Seguimiento tutoría. Técnicas de trabajo intelectual.			Vacaciones navidad.	Tutor
	Tenemos un problema.	Analizar las distintas actitudes ante una tarea de	Tutor	Tiras sueltas para cada participante del grupo, con 1, 2,

		grupo.		ó 3 datos del problema.
Mejora de la autoestima.	Mi imagen personal. Mis amigos.	Reflexionar sobre las propias características para reconocer la amistad como un elemento indispensable para el ajuste personal.	Tutor.	Hoja de trabajo.
Técnicas de trabajo intelectual I	Esquematizar para recordar.	Dominar la técnica del esquema, aplicándola a las distintas áreas.	Tutor.	Hoja de trabajo.
Técnicas de trabajo intelectual II	Esquematizar para recordar.	Dominar la técnica del esquema, aplicándola a las distintas áreas	Tutor.	Hoja de trabajo.
Promoción de la salud I.	Campaña de sensibilización sobre las consecuencias del consumo de alcohol y otras drogas psicoactivas.	Sensibilización que lleve a la prevención y reducción del consumo de drogas. Alertar sobre los riesgos para su salud y para la sociedad derivados del consumo.	Tutor/ Orientador	Contenidos sobre el alcohol y otras drogas. Videos virales (PUNTO OMEGA asociación)
Promoción de la salud II.	Campaña de sensibilización sobre las consecuencias del consumo de alcohol y otras drogas psicoactivas.	Se continuará con la actividad anterior, los objetivos y materiales serán los mismos.	Tutor/Orientador	

Organización del grupo.	¿Cómo va el grupo?	Revisar la marcha del grupo y tratar algún tema de interés para los alumnos.	Tutor.	Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
Organización del grupo.	Cuando.... Me siento...	Facilitar la mejora de las relaciones en el grupo.	Tutor.	Fotocopias del cuestionario individual y anónimo.
Organización del grupo.	Estudio de casos.	Analizar una situación y sus consecuencias, valorar diferentes comportamientos y enfoques de resolución.	Tutor.	Fotocopias del cuestionario individual y anónimo.
Orientación académica y profesional.	Las asignaturas que estudio.	Reflexionar sobre a utilidad de las áreas y asignaturas que se estudian.	Tutor/Orientador	Hoja de trabajo.
Orientación académica y profesional.	¿Por qué estoy en el colegio?	Valorar la utilidad de la asistencia al colegio y detectar posibles diferencias en absentismo entre alumnos.	Tutor/Orientador	Hoja de trabajo en grupo.
Autoevaluación.	¿Cómo fue el trimestre?	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.	Tutor.	Hoja de trabajo. Acta para la sesión de evaluación.
Técnicas de trabajo intelectual.	Último trimestre.	Preparar un plan de estudio para el último trimestre.	Tutor.	Hoja de trabajo.
Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa. Tutor.	
Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa. Tutor.	
Seguimiento tutoría.			Día festivo. Tutor.	
Seguimiento tutoría.			Día festivo. Tutor.	
Organización del grupo.	¿Qué piensas de las personas mayores?	Permitir a los alumnos reflexionar sobre el tema propuesto. Facilitar los	Tutor.	Cuestionarios para el alumno.

		hábitos propios de un debate, y la apertura y flexibilidad de ideas.		
Técnicas de trabajo intelectual.	Atención y concentración.	Mejorar la atención y concentración de los alumnos.	Tutor.	Hoja de trabajo individual.
Organización del grupo.	Asamblea.	Revisar la marcha del grupo y tratar algún tema de interés para los alumnos.	Tutor.	Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
Organización del grupo.	Internet y el uso de las redes sociales.	Conocer las normas básicas de educación en el uso de internet y las redes sociales.	Tutor.	Sala de ordenadores.
Orientación académica y profesional.	¿Cómo decido?	Conocer y aplicar las fases de un proceso de toma de decisiones.	Tutor.	Actividad “¿Cómo decido I?” del Programa Elige.
Autoevaluación.	Fin de curso. Valoramos la tutoría.	Preparar la sesión de evaluación. Reflexionar sobre las dificultades encontradas. Evaluar las actividades de tutoría.	Tutor.	Hoja de trabajo .

TERCER CICLO ESO-CURSO 2016/2017

FECHA	PROGRAMA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	OBSERVACIONES	RESPONSABLES	MATERIALES
12-16 de Septiembre	Actividades de acogida I	Un nuevo curso.	Conocer al tutor del grupo y las funciones y actividades de la tutoría.		Tutor	Horario del grupo. Impreso datos personales. Funciones de la tutoría. Normas internas. Plan de acción tutorial.
19-23 de Septiembre	Actividades de acogida II	Un nuevo curso		Los objetivos y materiales serán los mismos que en la anterior sesión.	Tutor	
26 -30 de Septiembre	Organización.	Elegimos delegado.	Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un delegado de grupo. Realizar la elección.		Tutor	Hoja de trabajo. Funciones delegado. Acta. Papeletas.
3-7 de Octubre	Organización.	Nos organizamos	Establecer normas para el funcionamiento interno del grupo.		Tutor	Folios, pizarra, rotuladores.. Documento sobre derechos y deberes de los alumnos. Normas internas del centro. Hoja de trabajo. Agenda escolar
13-14 de Octubre	Seguimiento tutoría			Días festivos.	Tutor	
17-21 de Octubre	Organización del grupo.	El rumor.	Mostrar las dificultades de la comunicación.		Tutor	Hojas de observación. Hojas de tablas resumen
24-28 de Octubre	Técnicas de trabajo intelectual.	Tenemos un problema.	Adquirir experiencias de organización del trabajo.		Tutor	Hoja de trabajo.
2-4 de Noviembre	Seguimiento tutoría.			Días festivos	Tutor	

7-11 de Noviembre	Técnicas de trabajo intelectual.	¿Cómo podría animarme para el estudio?	Conocer los distintos motivos que se pueden tener para estudiar . Mejorar la motivación.	Tutor	Hoja de trabajo.
14-18 de Noviembre	Plan de igualdad I.	Desarrollemos una mirada crítica.	Desarrollar una mirada crítica hacia los mensajes sexistas explícitos o subliminales a los que nos exponen cada día el profesorado, las familias y los medios de comunicación.	Tutor	Anuncios. Trailer Luna Nueva. Imagen cuadro Nacimiento de Venus. Fragmento de La Celestina. Hoja de trabajo.
21-25 de Noviembre	Plan de igualdad II.			La actividad, objetivos y material serán los mismos que en la sesión anterior.	Tutor
28 de Noviembre - 2 de Diciembre	Plan de actuación ante emergencias.	Simulacro de evacuación.	Optimizar los recursos para así poder garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones.	Tutor	Plano de evacuación. Instrucciones al alumnado.
7-9 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Días festivos.	Tutor
12-16 de Diciembre	Autoevaluación.	Evaluamos nuestro esfuerzo.	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.	Tutor.	Hoja de trabajo individual y de grupo.
19-23 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Vacaciones navidad.	Tutor
9-13 de Enero	Técnicas de trabajo intelectual.	Planificar para tener éxito.	Planificar adecuadamente el tiempo disponible para el estudio.	Tutor	Hojas de trabajo.
16-20 de Enero	Prevención de la salud.	Hablemos del SIDA.	Concienciar sobre la importancia de la enfermedad del SIDA y reflexionar sobre esta epidemia.	Tutor.	Cuestionario individual. Información sobre la enfermedad y métodos de prevenirla.
23-27 de Enero	Autoconocimiento .	Reflexión personal.	Incrementar el conocimiento	Tutor.	Cuestionarios: ¿Eres idealista o

			personal.			materialista? ¿Cuidas tu entorno? ¿Te adaptas a las exigencias del progreso?
30 de Enero-3 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual	¿Cómo rendir más en los estudios?	Generar compromisos para la mejora en el rendimiento en el estudio.		Tutor.	Acta de la sesión de evaluación. Hoja de trabajo. Cuestionario.
6-10 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual.	¡A la tarea!	Reflexionar sobre las dificultades que tiene el alumnado en la toma de apuntes y la contestación a exámenes.		Tutor.	Hoja de trabajo. Información para el alumnado.
13-17 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual	Planetas inventores. El misterio de la avenida complicada.	Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización del trabajo.		Tutor.	Plantilla. Guía de observación de la dinámica grupal.
20-24 de Febrero	Organización del grupo.	Debatimos.	Revisar la marcha del grupo.		Tutor.	Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
27 de Febrero-3 de Marzo	Orientación académica y profesional.	Soy “ingeniera”	Cuestionar los estereotipos que sitúan a hombres y mujeres en planos distintos respecto al concepto de trabajo.		Tutor/Orientador	Programa “Elige”
6-10 de Marzo	Orientación académica y profesional.	Mi profesión ideal I.	Conocer algunas profesiones y sus actividades, así como evaluar los intereses profesionales y su adecuación a los distintos itinerarios.		Tutor/Orientador	Cuestionario “intereses profesionales” nivel medio editorial CEPE.
13-17 de Marzo	Orientación académica y profesional.	Mi profesión ideal II.		Los objetivos y materiales de esta actividad serán los mismo que en la anterior.	Tutor/Orientador	Hoja de trabajo.
20-24 de Marzo	Convivencia.	“Bullying, una historia real”	Hacer conscientes a los alumnos cómo algunos casos de acoso llevan a la víctima hasta el extremo.		Tutor.	Video “Bullying, una historia real”.
27-31 de Marzo	Autoevaluación.	¿Cómo fue el trimestre?	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades		Tutor.	Hoja de trabajo. Acta para la sesión de evaluación.

3-7 de Abril	Habilidades sociales.	¿Eres asertivo?	encontradas. Analizar la forma personal de reaccionar ante diversas situaciones, buscando la respuesta más acertada.	Tutor.	Hoja de trabajo.
10-14 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa. Tutor.	
18-21 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa. Tutor.	
25-28 de Abril	Seguimiento tutoría.			Día festivo. Tutor.	
2-5 de Mayo	Seguimiento tutoría.			Día festivo. Tutor.	
8-12 de Mayo	Orientación académica y profesional.	Itinerarios formativos.	Identificar las distintas modalidades de bachillerato y conectarlas con las asignaturas de 4º de la ESO.	Tutor/Orientador	Programa informático orienta.
15-19 de Mayo	Organización del grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo.	Tutor.	Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
22-26 de Mayo	Autoevaluación.	¿Cómo te va como estudiante?	Debatir y reflexionar sobre algunos modelos de estudiante.	Tutor.	Hoja de trabajo.
29 de Mayo-2 de Junio	Ocio y tiempo libre.	Vacaciones.	Conocer las distintas fórmulas para utilizar adecuadamente el tiempo de ocio.	Tutor.	Hoja de trabajo. Albergues juveniles. Guías de instituciones de ocio. Libros de lectura.
5-9 de Junio	Orientación académica y profesional.	¡Decidir!	Revisar los datos obtenidos, y tomar de forma provisional, la decisión para el próximo curso.	Tutor/Orientador	Hoja de trabajo.
19-22 de Junio	Autoevaluación.	Fin de curso. Valoramos la tutoría.	Preparar la sesión de evaluación. Reflexionar sobre las dificultades encontradas. Evaluar las actividades de tutoría.	Tutor.	Hoja de trabajo .

CUARTO CICLO ESO-CURSO 2016/2017

FECHA	PROGRAMA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	OBSERVACIONES	RESPONSABLES	MATERIALES
19-23 de Septiembre	Actividades de acogida I	Comienza el curso.	Conocer al alumnado y presentar las actividades de tutoría. Recoger sugerencias sobre las mismas.		Tutor	Horario del grupo. Impreso datos personales. Funciones de la tutoría. Normas internas. Plan de acción tutorial.
26 -30 de Septiembre	Actividades de acogida II	Comienza el curso.		Los objetivos y materiales serán los mismos que en la anterior sesión.	Tutor	
3-7 de Octubre	Organización del grupo.	Elegimos delegado.	Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un delegado de grupo. Realizar la elección.		Tutor	Hoja de trabajo. Funciones delegado. Acta. Papeletas.
13-14 de Octubre	Organización del grupo.	Las normas de funcionamiento.	Establecer normas para el buen funcionamiento interno del grupo.		Tutor	Folios, pizarra, rotuladores.. Documento sobre derechos y deberes de los alumnos. Normas internas del centro. Hoja de trabajo. Agenda escolar
17-21 de Octubre	Seguimiento tutoría			Días festivos.	Tutor	
24-28 de Octubre	Técnicas de trabajo intelectual.	Me planifico.	Revisar los errores más frecuentes que se cometen a la hora de estudiar y establecer una planificación.		Tutor	Hojas de trabajo. Información para el profesorado.
2-4 de Noviembre	Organización de grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo.		Tutor	Hoja de trabajo.
	Seguimiento tutoría.			Días festivos	Tutor	

7-11 de Noviembre	Técnicas de trabajo intelectual.	Mi interés por el estudio.	Reflexionar sobre los motivos para el estudio y establecer estrategias para mejorar la motivación.	Tutor	Hoja de trabajo. Información para el profesorado.
14-18 de Noviembre	Educación vial.	Te puede pasar.	Concienciar a los alumnos sobre las responsabilidades en la seguridad vial.	Tutor	Audiovisual.
21-25 de Noviembre	Organización del grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo y tratar algún tema de interés para los alumnos.	Tutor	Hoja de trabajo.
28 de Noviembre - 2 de Diciembre	Plan de actuación ante emergencias.	Simulacro de evacuación.	Optimizar los recursos para así poder garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones.	Tutor	Plano de evacuación. Instrucciones al alumnado.
7-9 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Días festivos. Tutor	
12-16 de Diciembre	Autoevaluación.	Evalúamos nuestro esfuerzo.	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.	Tutor.	Hoja de trabajo individual y de grupo.
19-23 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Vacaciones navidad. Tutor	
9-13 de Enero	Técnicas de trabajo intelectual.	Trabajemos nuestra memoria.	Facilitar estrategias que ayuden a memorizar.	Tutor	Hojas de trabajo.
16-20 de Enero	Prevención de la salud.	El virus del papiloma humano.	Explicar la existencia, naturaleza y repercusiones del VPH.	Voluntarios Cruz Roja.	Contenidos VPH. Videos.
23-27 de Enero	Educación vial.	Valorar la seguridad vial.	Desarrollar actividades para la prevención de lesiones por accidente de tráfico en todos los grupos de edad.	Tutor.	Proyector.

30 de Enero-3 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual	Problemas de lógica.	Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización de trabajo.	Tutor.	Hoja de trabajo.
6-10 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual.	Trabajamos nuestra capacidad para recordar.	Facilitar estrategias que ayudan a recordar.	Tutor.	
13-17 Febrero	Orientación académica y profesional.	Mi imagen personal. Mi personalidad	Conocer el concepto de personalidad y su relación con el mundo profesional.	Orientador	Documento informativo. Cuestionarios.
20-24 de Febrero	Orientación académica y profesional.	Mis destrezas y habilidades.	Reflexionar sobre las propias capacidades y su relación con estudios y profesiones.	Orientador.	Documento informativo. Cuestionarios.
27 de Febrero-3 de Marzo	Orientación académica y profesional.	Mis actividades profesionales preferidas.	Analizar los intereses profesionales y los estudios que se corresponden con ellos.	Orientador.	Programa informático orienta. Presentación del bachillerato y ciclos formativos.
6-10 de Marzo	Orientación académica y profesional.	Tomo la decisión.	Tomar la decisión provisional sobre nuestro futuro académico y profesional.	Orientador.	Hoja de trabajo. Documentos de programas anteriores.
13-17 de Marzo	Convivencia	Uso de internet y las redes sociales.	Conocer las normas básicas de educación en el uso de internet y las redes sociales.	Tutor-	Vídeos.
20-24 de Marzo	Organización del grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo.	Tutor.	Hoja de trabajo.
27-31 de Marzo	Autoevaluación.	¿Cómo fue el trimestre?	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.	Tutor.	Hoja de trabajo. Acta para la sesión de evaluación.
3-7 de Abril	Técnicas de trabajo intelectual.	Quiero animarme para el estudio.	Conocer los distintos motivos que se pueden tener para estudiar y mejorar la motivación.	Tutor.	Hoja de trabajo.
10-14 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa. Tutor.	
18-21 de	Seguimiento			Vacaciones Tutor.	

Abril 25-28 de Abril	tutoría.			Semana Santa.		
	Seguimiento tutoría.			Día festivo.	Tutor.	
Abril 2-5 de Mayo	Seguimiento tutoría.			Día festivo.	Tutor.	
	Orientación académica y profesional.	¿Qué hacer al terminar la ESO I?	Conocer las distintas modalidades de bachillerato y las carreras que se pueden elegir desde cada una de ellas.		Orientador.	Programa orienta. Hoja de trabajo.
15-19 de Mayo	Orientación académica y profesional.	¿Qué hacer al terminar la ESO II?	Conocer la estructura, requisitos y títulos de los ciclos formativos de grado medio, así como otros posibles estudios.		Orientador.	Programa orienta. Guía de ciclos formativos. Hoja de trabajo.
22-26 de Mayo	Cine y valores	El principito.	Dotar de significado a la vida. Debatir sobre valores universales como el amor, la amistad, la ternura.. Discriminar contravalores como la avaricia, el autoritarismo..		Tutor.	Proyector. Película “El principito”
29 de Mayo-2 de Junio	Cine y valores.	El principito.		Los objetivos y materiales serán los mismos que en la actividad anterior.	Tutor.	
5-9 de Junio	Convivencia.	Nos despedimos!	Expresar a los compañeros sus puntos más positivos de manera anónima. Aumento de la autoestima. Cerrar esta etapa.		Tutor.	Folios. Celo. Rotuladores.
19-22 de Junio	Autoevaluación.	Fin de curso. Valoramos la tutoría.	Preparar la sesión de evaluación. Reflexionar sobre las dificultades encontradas. Evaluar las actividades de tutoría.		Tutor.	Hoja de trabajo .

PRIMERO DE BACHILLERATO-CURSO 2016/2017

FECHA	PROGRAMA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	OBSERVACIONES	RESPONSABLES	MATERIALES
12-16 de Septiembre	Actividades de acogida I	Un nuevo curso.	Conocer al tutor del grupo y las funciones y actividades de la tutoría.		Tutor	Horario del grupo. Impreso datos personales. Funciones de la tutoría. Normas internas. Plan de acción tutorial.
19-23 de Septiembre	Actividades de acogida II	Un nuevo curso		Los objetivos y materiales serán los mismos que en la anterior sesión.	Tutor	
26 -30 de Septiembre	Organización.	Elegimos delegado.	Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un delegado de grupo.		Tutor	Hoja de trabajo. Funciones delegado. Acta. Papeletas.
3-7 de Octubre	Organización.	Nos organizamos	Realizar la elección. Establecer normas para el funcionamiento interno del grupo.		Tutor	Folios, pizarra, rotuladores.. Documento sobre derechos y deberes de los alumnos. Normas internas del centro. Hoja de trabajo. Agenda escolar
13-14 de Octubre	Seguimiento tutoría			Días festivos.	Tutor	
17-21 de Octubre	Educación afectivo sexual.	Ni ogros ni princesas I.	Promover entre las alumnas y alumnos una educación afectivo sexual , basada en la salud y el placer , la libertad de elección desde el conocimiento, el fomento de la autoestima y la autonomía, la igualdad de mujeres y hombres , y el respeto a la diversidad sexual.		Tutor	Contenidos basados en: Programa “Ni ogros ni princesas” Educación afectivo sexual. Adolescencia y violencia de género. Proyector.

24-28 de Octubre	Educación afectivo sexual.	Ni ogros ni princesas II.		Los objetivos y materiales de esta actividad serán los mismos que en la anterior.	Tutor	.
2-4 de Noviembre	Seguimiento tutoría.			Días festivos	Tutor	
7-11 de Noviembre	Técnicas de trabajo intelectual.	¿Cómo podría animarme para el estudio?	Conocer los distintos motivos que se pueden tener para estudiar . Mejorar la motivación.		Tutor	Hoja de trabajo.
14-18 de Noviembre	Organización del grupo.	¿Como marcha el grupo?	Revisar la marcha del grupo.		Tutor	Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
21-25 de Noviembre	Técnicas de trabajo intelectual.	Planificar para tener éxito.	Planificar adecuadamente el tiempo disponible para el estudio.		Tutor	Hojas de trabajo. Información para el profesorado.
28 de Noviembre e- 2 de Diciembre	Plan de actuación ante emergencias.	Simulacro de evacuación.	Optimizar los recursos para así poder garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones.		Tutor	Plano de evacuación. Instrucciones al alumnado.
7-9 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Días festivos.	Tutor	
12-16 de Diciembre	Autoevaluación.	Evaluamos nuestro esfuerzo.	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.		Tutor.	Hoja de trabajo individual y de grupo.
19-23 de Diciembre	Seguimiento tutoría.			Vacaciones navidad.	Tutor	
9-13 de Enero	Convivencia.	“El show de Truman” I	Concienciar al alumnado del derecho a la intimidad. Debate sobre el poder de la televisión y de		Tutor	Proyector. Película “El show de Truman”

			internet en la intromisión de la vida personal. Ser conscientes sobre la pasividad del espectador.		
16-20 de Enero	Convivencia.	“El show de Truman” II		Los objetivos y materiales de esta actividad serán los mismos que en la anterior.	Tutor.
23-27 de Enero	Orientación académica y profesional.	Despegamos hacia el futuro.	Animar a nuestro alumnos a que encaren con ilusión y ganas sus estudios futuros.		Tutor. Hoja de trabajo.
30 de Enero-3 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual	¿Cómo rendir más en los estudios?	Generar compromisos para la mejora en el rendimiento en el estudio.		Tutor. Acta de la sesión de evaluación. Hoja de trabajo. Cuestionario.
6-10 de Febrero	Orientación académica y profesional.	Selectividad	Información sobre modelo Selectividad, notas de corte, ponderación asignaturas fase específica. Información sobre Grados y Ciclos formativos.		Tutor. Fotocopias con la información.
13-17 Febrero	Técnicas de trabajo intelectual	Mi concentración.	Enseñar estrategias a los alumnos para mejorar su concentración en el estudio.		Tutor. Fotocopias. Hoja de trabajo.
20-24 de Febrero	Organización del grupo.	Debatimos.	Revisar la marcha del grupo.		Tutor. Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
27 de Febrero-3 de Marzo	Convivencia	Resolución de conflictos.	Dar información teórica sobre los distintos tipos de conflictos. Exponer casos conflictivos para posteriormente debatir sobre posibles		Tutor. Fotocopias. Hoja de trabajo.

			soluciones.		
6-10 de Marzo	Técnicas de trabajo intelectual.	Exámenes.	Dar ideas a los alumnos para mejorar su eficacia en los exámenes.	Tutor.	Fotocopias. Hoja de trabajo.
13-17 de Marzo	Técnicas de trabajo intelectual.	Hábitos de estudio.	Hacer conscientes a los alumnos sobre sus actitudes y hábitos de estudio. Consejos para mejorarlos.	Tutor-	Hoja de trabajo. Viñetas hábitos de estudio.
20-24 de Marzo	Autoconocimiento.	Emociones.	Que los alumnos sean capaces de distinguir los distintos tipos de emociones. Encontrarles una utilidad. Identificar aquellas que les cuesta más controlar y sus motivos.	Tutor.	Fotocopias. Hoja de trabajo.
27-31 de Marzo	Autoevaluación.	¿Cómo fue el trimestre?	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.	Tutor.	Hoja de trabajo. Acta para la sesión de evaluación.
3-7 de Abril	Autoestima	El juego de la autoestima.	Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.	Tutor.	Hojas de papel para cada miembro del grupo.
10-14 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa. Tutor.	
18-21 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa. Tutor.	
25-28 de Abril	Seguimiento tutoría.			Día festivo. Tutor.	
2-5 de Mayo	Seguimiento tutoría.			Día festivo. Tutor.	
8-12 de Mayo	Orientación académica y profesional.	Universidad .	Dar información a los alumnos y alumnas sobre la conexión de las diferentes opciones de los ciclos con facultades universitarias.	Tutor.	Fotocopias. Proyector.
15-19 de Mayo	Organización del grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo.	Tutor.	Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.
22-26 de Mayo	Autoevaluación.	¿Cómo te va como estudiante?	Debatir y reflexionar sobre algunos modelos de estudiante.	Tutor.	Hoja de trabajo.
29 de	Autoestima.	Heridas de	Que los alumnos y	Tutor.	Fotocopias.

<p>Mayo-2 de Junio</p>		<p>la autoestima.</p>	<p>alumnas se den cuenta de cómo las expresiones verbales afectan a nuestra autoestima. Que desarrollen la capacidad de expresar quejas sin dañar a otros.</p>		
<p>5-9 de Junio</p>	<p>Técnicas de trabajo intelectual.</p>	<p>Exámenes tipo test.</p>	<p>Que los alumnos aprendan a abordar los exámenes tipo test.</p>	<p>Tutor.</p>	<p>Fotocopias.</p>
<p>19-22 de Junio</p>	<p>Autoevaluación.</p>	<p>Fin de curso. Valoramos la tutoría.</p>	<p>Preparar la sesión de evaluación. Reflexionar sobre las dificultades encontradas. Evaluar las actividades de tutoría.</p>	<p>Tutor.</p>	<p>Hoja de trabajo .</p>

SEGUNDO DE BACHILLERATO-CURSO 2016/2017

FECHA	PROGRAMA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	OBSERVACIONES	RESPONSABLES	SESIONES	MATERIALES
12-16 de Septiembre	Actividades de acogida I	Comienza el curso.	Conocer al alumnado y presentar las actividades de tutoría. Recoger sugerencias sobre las mismas.		Tutor	1	Horario del grupo. Impreso datos personales. Funciones de la tutoría. Normas internas. Plan de acción tutorial.
19-23 de Septiembre	Actividades de acogida II	Comienza el curso.		Los objetivos y materiales serán los mismos que en la anterior sesión.	Tutor	1	
26 -30 de Septiembre	Organización del grupo.	Elegimos delegado.	Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un delegado de grupo. Realizar la elección.		Tutor	1	Hoja de trabajo. Funciones delegado. Acta. Papeletas.
3-7 de Octubre	Organización del grupo.	Las normas de funcionamiento.	Establecer normas para el buen funcionamiento interno del grupo.		Tutor	1	Folios, pizarra, rotuladores.. Documento sobre derechos y deberes de los alumnos. Normas internas del centro. Hoja de trabajo. Agenda escolar
13-14 de Octubre	Seguimiento tutoría			Días festivos.	Tutor	1	
17-21 de Octubre	Técnicas de trabajo intelectual.	Me planifico.	Revisar los errores más frecuentes que se cometen a la hora de estudiar y establecer una planificación.		Tutor	1	Hojas de trabajo. Información para el profesorado.
24-28 de Octubre	Organización de grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo.		Tutor	1	Hoja de trabajo.

2-4 de Noviembre	Seguimiento tutoría.		Días festivos	Tutor	1	
7-11 de Noviembre	Técnicas de trabajo intelectual.	Ansiedad ante los exámenes.	Dar recursos a los alumnos y alumnas para identificar los signos de ansiedad. Aprender herramientas para reducirla.		Tutor	1 Fotocopias.
14-18 de Noviembre	Orientación académica y profesional.	Charla de los representantes de la universidad de letras y ciencias.	Que los alumnos y alumnas conozcan mas a fondo cómo funciona la universidad y los diferentes estudios universitarios.		Representantes universidad de letras y ciencias.	1 Audiovisual.
21-25 de Noviembre	Organización del grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo y tratar algún tema de interés para los alumnos.		Tutor	1 Hoja de trabajo.
28 de Noviembre- 2 de Diciembre	Plan de actuación ante emergencias.	Simulacro de evacuación .	Optimizar los recursos para así poder garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones.		Tutor	1 Plano de evacuación. Instrucciones al alumnado.
7-9 de Diciembre	Seguimiento tutoría.		Días festivos.	Tutor		
12-16 de Diciembre	Autoevaluación.	Evalúamos nuestro esfuerzo.	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.		Tutor.	1 Hoja de trabajo individual y de grupo.
19-23 de Diciembre	Seguimiento tutoría.		Vacaciones navidad.	Tutor		

9-13 de Enero	Orientación académica y profesional.	Selectividad.	Información sobre modelo de selectividad, notas de corte y ponderación asignaturas. Información sobre grados y ciclos formativos.	Tutor	Fotocopias. Proyector.
16-20 de Enero	Comunicación y sexismo.	Miss escaparate I.	Concienciar a los alumnos y alumnas de la limitada y estigmatizada visión que ofrecen los medios sobre las mujeres. Debatir sobre el video.	Tutor.	Proyector. Video "Miss escaparate"
23-27 de Enero	Comunicación y sexismo.	Miss escaparate II.		Los objetivos y materiales serán los mismos que en la actividad anterior.	Tutor.
30 de Enero-3 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual	La memoria y las técnicas nemotécnicas.	Enseñar a los alumnos y alumnas el uso de técnicas nemotécnicas para recordar con más facilidad los contenidos a estudiar.	Tutor.	Fotocopias.
6-10 de Febrero	Técnicas de trabajo intelectual.	¿Cómo preparar exámenes?	Recomendaciones para preparar exámenes con éxito.	Tutor.	Fotocopias.

13-17 Febrero	Orientación académica y profesional.	Navegando hacia el futuro.	Dar información a los alumnos y alumnas sobre paginas webs relacionadas con ciclos formativos y formación universitaria.	Orientador.	Sala de ordenadores. Fotocopias.
20-24 de Febrero	Orientación académica y profesional.	Mi futuro.	Dar información a los estudiantes mediante charlas sobre la formación profesional específica de grado superior y la conexión de las diferentes opciones de los ciclos con facultades universitarias.	Orientador.	Documentos informativos. Proyector.
27 de Febrero-3 de Marzo	Educación afectivo sexual.	Ni ogros ni princesas I.	Promover entre las alumnas y alumnos una educación afectivo sexual , basada en la salud y el placer , la libertad de elección desde el conocimiento, el fomento de la autoestima y la autonomía, la igualdad de mujeres y hombres , y el respeto a la diversidad sexual.	Tutor.	Contenidos basados en: Programa “Ni ogros ni princesas” Educación afectivo sexual. Adolescencia y violencia de género. Proyector.
6-10 de Marzo	Educación afectivo sexual.	Ni ogros ni princesas II.		Los objetivos y materiales de esta actividad serán los	Tutor.

				mismos que en la anterior.		
13-17 de Marzo	Convivencia.	La escucha activa.	Identificar nuestro estilo personal de escucha. Aprender técnicas de escucha activa.	.	Tutor.	Hoja de trabajo.
20-24 de Marzo	Organización del grupo.	La marcha del grupo a debate.	Revisar la marcha del grupo.		Tutor.	Hoja de trabajo.
27-31 de Marzo	Autoevaluación .	¿Cómo fue el trimestre?	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.		Tutor.	Hoja de trabajo. Acta para la sesión de evaluación.
3-7 de Abril	Técnicas de trabajo intelectual.	Quiero animarme para el estudio.	Conocer los distintos motivos que se pueden tener para estudiar y mejorar la motivación.		Tutor.	Hoja de trabajo.
10-14 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa.	Tutor.	
18-21 de Abril	Seguimiento tutoría.			Vacaciones Semana Santa.	Tutor.	
25-28 de Abril	Seguimiento tutoría.			Día festivo.	Tutor.	
2-5 de Mayo	Seguimiento tutoría.			Día festivo.	Tutor.	
8-12 de Mayo	Orientación académica y profesional.	Toma de decisiones.	Que los alumnos y alumnas dialoguen y autoevalúen su decisión en función de sus vocaciones, la posibilidad de entrar en el mundo laboral y las influencias externas que han podido influir.		Orientador/ tutor.	Hoja de trabajo.
15-19 de Mayo	Técnicas de trabajo intelectual.	Vamos a relajarnos.	Enseñar a los alumnos herramientas de respiración y		Orientador.	Fotocopias. Esterillas.

22-26 de Mayo			relajación para disminuir su ansiedad ante los exámenes.		
	Cine y Valores.	En un mundo libre I	Hacer reflexionar a los alumnos sobre temas como la inmigración, la explotación laboral. Debatir sobre valores como el trabajo, la igualdad o la justicia y contravalores como el abuso del poder, la discriminación y la corrupción.	Tutor.	Proyector. Película “En un mundo libre”.
29 de Mayo-2 de Junio	Cine y valores.	En un mundo libre II		Tutor.	
5-9 de Junio	Organización del grupo.	Nos vamos de viaje!	Preparación del viaje de estudios.	Tutor.	Folios. Celo. Rotuladores.
19-22 de Junio	Autoevaluación .	Fin de curso. Valoramos la tutoría.	Preparar la sesión de evaluación. Reflexionar sobre las dificultades encontradas. Evaluar las actividades de tutoría.	Tutor.	Hoja de trabajo .

9. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

Las actividades que desarrolladas para este curso se someterán a un proceso continuo de evaluación formativa. Con los objetivos de valorar en qué medida conseguimos los objetivos planeados, obtener información de calidad sobre el contexto y mejorar nuestra intervención orientadora. E Estableceremos los criterios de evaluación relacionados con los distintos ámbitos de intervención. A través de la evaluación interna y externa, obtendremos conclusiones y propuestas para mejorar la planificación y el trabajo orientador para los próximos cursos.

Algunos de los instrumentos y actividades de evaluación que podemos llevar a cabo son:

- Análisis y valoración de las actividades realizadas en las reuniones de coordinación con los diferentes miembros del Centro.
- Análisis y valoración dirigida a los alumnos para su valoración de las actividades realizadas en el curso y la orientación recibida.
- Análisis y valoración dirigida a los tutores y profesores para recoger las valoraciones sobre las actividades puestas en marcha y el apoyo recibido.
- Análisis y valoración dirigida a los padres durante el curso académico, para valorar el grado de satisfacción.
- Registro de datos del orientador de los programas, consultas y asesoramientos realizados a lo largo del año con los alumnos, padres y profesores.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Manuel Álvarez González. Orientación Educativa. Ed: Wolters.
- Juan Antonio Mora. Acción Tutorial y Orientación Educativa.
- Programa “Elige” Instituto de la mujer y la consejería de educación y ciencia.
- Programa informático Orienta.
- www.educaweb.com
- Astur Salud. Educación afectivo sexual.
<https://www.asturias.es/portal/site/astursalud/menuitem.2d7ff2df00b62567dbdfb51020688a0c/?vgnextoid=1b821f4b04ae9210VgnVCM10000098030a0aRCRD>
- Actividades habilidades sociales tutoría.
<https://es.scribd.com/doc/90683539/actividades-habilidades-sociales-tutoria>
- R.E.M.E (Revista Electrónica de Motivación y Emoción)
- Técnicas de Estudio.
www.estudiante.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm
- Ministerio de trabajo y asuntos sociales [sede Web]*. Asociación de Juventud INJUVE; [acceso 11 de diciembre de 2013].Sainz Martín M. Guía para la prevención de trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia). Disponible en: <http://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/guia-para-la-prevencion-de-los-trastornos-del-comportamiento-alimentario-anorexia-y-bulimia>
- Toro Trallero J. Estudio de prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en la población adolescente de la comarca de Osona [tesis doctoral]* Barcelona :2006.
- Ortega RM, Requejo AM, López-Sobaler AM.Imagen Corporal e Imagen: Anorexia y bulimia. 2000; 7 (3):67-75.
- Arrufat FJ, Badia G, Benítez D, Cuesta L, Duño L, Estrada MD et al. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria [Internet]*.

Barcelona: Ministerio de Sanidad y Consumo Agencia d' Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya; 2009 [acceso 11 de diciembre de 2013] Disponible en:

<https://www.google.es/#q=guia+de+practica+clinica+sobre+los+trastornos+de+la+conducta+alimentaria&spell=1>

- Ascensión Palomares R, Daniel Garrote R. La Orientación psicopedagógica ante los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia Universidad de Albacete REOP. 2011; 22 (3) :240-254.
- Gobierno de Aragón. Guía práctica para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Investigación de Grupo Zarima-Prevención de la Unidad Mixta de Investigación del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza y Consejo Nacional de la Juventud de Aragón. 2002.

11. ANEXOS

Anexo 1

1. Completa el siguiente cuestionario

Siempre A veces Nunca

1. Me esfuerzo todo lo que puedo para obtener buenos resultados.

2. Me gusta estudiar para ampliar mis conocimientos.

3. El estudio me resulta muy gratificante.

4. En casa dedico todo el tiempo posible al estudio

5. Me resulta fácil estar un buen rato estudiando.

6. El estudio me resulta entretenido.

7. El esfuerzo que realizo me servirá para mi futuro profesional.

8. Me interesa mucho lo que los profesores exponen en clase.

9. Me ilusiona aprobar el curso y pasar al siguiente.

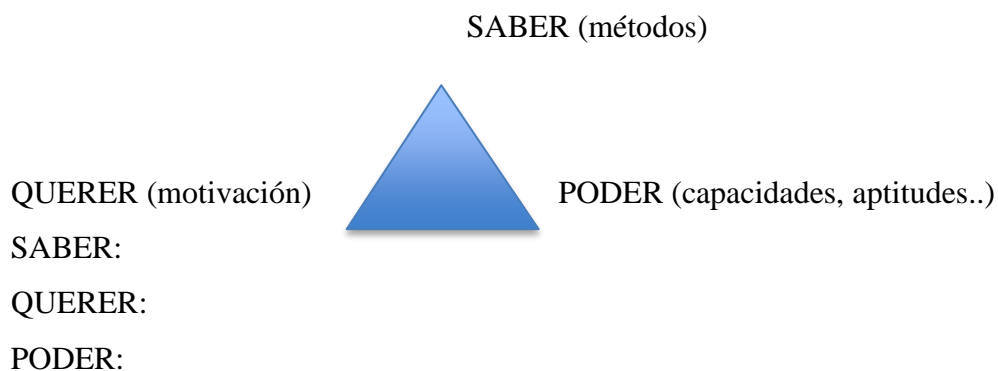
10. Cuando una tarea me sale bien me elogio por haberlo conseguido.

A continuación valora el cuestionario. Anota 2 puntos por la cruz marcada en “Siempre”. Anota 1 punto por la cruz marcada en “A veces” Anota 0 puntos por la cruz marcada en “Nunca”

Puntuación total: _____

¡ATENCIÓN! Si tu puntuación queda por debajo de 10 tu motivación para el estudio es poco favorable. Conviene que trabajes sobre ello. Lo recomendable sería que anotases los aspectos señalados en la columna de “Nunca” de cada una de las tablas para corregirlos

2. Para estudiar son necesarios tres requisitos. Puntúate de 0 a 10 en cada uno de ellos.



3. Completa las tres frases siguientes con distintos motivos por los que estudias.

Estudio porque...

Estudio porque...

Estudio porque...

4. Haz una lista de ventajas que el estudio te puede reportar para desempeñar un oficio o para enfrentarte a la vida de adulto.

5. Una persona puede sentirse inclinada hacia el estudio por MOTIVOS EXTERNOS (premio o buena nota, complacer las expectativas de los padres, prestigio ante los demás) o también por MOTIVOS INTERNOS (deseo de superación, interés por el objeto de estudio, satisfacción por la consecución de un objetivo).

¿Cuáles crees que son más fuertes?

¿De qué tipo son los tuyos?

6. ¿Merece la pena estudiar? ¿Por qué?

7. Proponerte pequeñas metas o comunicárselas a alguien pueden ser BUENOS IMPULSORES DE LA MOTIVACIÓN. ¿Te animas a proponerte cuatro metas para la siguiente sesión de estudio en casa? Es interesante que te recompenses con algo si las alcanzas (descanso, escuchar música, etc.).

Anexo 2

Cuestionario conocimientos nutrición.

Centro:	Curso:
Edad:	Fecha de nacimiento:
Peso actual:	Estatura:

INSTRUCCIONES: Este cuestionario mide distintas actitudes, sentimientos y conductas. Algunas preguntas se refieren a la comida y la conducta de comer. Otras a lo que piensas y sientes sobre ti mismo/a. NO HAY RESPUESTAS ACERTADAS O EQUIVOCADAS. INTENTA SER MUY SINCERO/A EN LAS RESPUESTAS. LO QUE AQUÍ DIGAS ES TOTALMENTE CONFIDENCIAL. Lee cada pregunta y marca el **cuadrado** situado en la columna que mejor se adapte a tu caso. Responde cuidadosamente cada pregunta. Gracias.

NUTRICION

1. <i>¿Cuántas comidas deben hacerse al día?</i> <input type="checkbox"/> Cinco: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. <input type="checkbox"/> Tres: desayuno, comida y cena. <input type="checkbox"/> Con hacer una comida principal es suficiente. <input type="checkbox"/> Dos: comida y cena. <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.	6. <i>El desayuno debe consistir en...</i> <input type="checkbox"/> Leche, pan, galletas o cereales y fruta. <input type="checkbox"/> No hace falta hacerlo. <input type="checkbox"/> Es sólo para mayores. <input type="checkbox"/> Basta con un vaso de leche al levantarse. <input type="checkbox"/> Una pieza de fruta.
2. <i>¿Qué tipo de principios inmediatos (alimentos) es el que hay que comer más?</i> <input type="checkbox"/> Hidratos de carbono. <input type="checkbox"/> Proteínas. <input type="checkbox"/> Grasas. <input type="checkbox"/> Vitaminas. <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.	7. <i>Los productos lácteos (leche, yogur, queso)...</i> <input type="checkbox"/> Son perjudiciales para la salud. <input type="checkbox"/> Engordan. <input type="checkbox"/> Son vegetales. <input type="checkbox"/> Van mal para los huesos. <input type="checkbox"/> Son de consumo diario.
3. <i>¿Qué tipo de alimentos es el que hay que comer menos o evitar?</i> <input type="checkbox"/> Hidratos de carbono. <input type="checkbox"/> Proteínas. <input type="checkbox"/> Grasas. <input type="checkbox"/> Alcohol, aceites y dulces (chucherías). <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.	8. <i>Las frutas y verduras han de tomarse...</i> <input type="checkbox"/> Con poca frecuencia. <input type="checkbox"/> Lo menos posible, pues son de mal sabor. <input type="checkbox"/> Sin lavar. <input type="checkbox"/> Varias veces al día. <input type="checkbox"/> Con cuidado porque pueden ser peligrosas.
4. <i>Los hidratos de carbono están en...</i> <input type="checkbox"/> Carne magra, pescado, pollo. <input type="checkbox"/> Huevo. <input type="checkbox"/> Aceites y mantequilla. <input type="checkbox"/> Pan, patatas, pasta, cereales. <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.	9. <i>El agua ha de tomarse...</i> <input type="checkbox"/> Antes de las comidas. <input type="checkbox"/> Después de las comidas. <input type="checkbox"/> Durante las comidas. <input type="checkbox"/> Poca porque engorda. <input type="checkbox"/> A cualquier hora.
5. <i>A la semana hay que comer...</i> <input type="checkbox"/> Con frecuencia refrescos de naranja, limón, cola. <input type="checkbox"/> Huevo todos los días. <input type="checkbox"/> Hay que tomar pocas legumbres. <input type="checkbox"/> Cuatro veces huevo y cuatro veces pescado. <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.	10. <i>El pan ha de tomarse...</i> <input type="checkbox"/> Poco porque engorda. <input type="checkbox"/> Todos los días. <input type="checkbox"/> Blanco. <input type="checkbox"/> De molde. <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.

EAT-26

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1. Me da mucho miedo pesar demasiado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Procuro no comer aunque tenga hambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me preocupo mucho por la comida.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A veces me he «atracado» de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Corto mis alimentos en trozos pequeños.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (p. ej., pan, arroz, patatas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Noto que los demás preferirían que yo comiese más.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vomito después de haber comido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me siento muy culpable después de comer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me preocupa el deseo de estar más delgado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hago mucho ejercicio para quemar calorías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tardo en comer más que las otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Procuro no comer alimentos con azúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Como alimentos de régimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Siento que los alimentos controlan mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Me controlo en las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Noto que los demás me presionan para que coma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Me siento incómodo/a después de comer dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Me comprometo a hacer régimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta sentir el estómago vacío	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Tengo ganas de vomitar después de las comidas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 3: Falsos mitos.

Parte 1

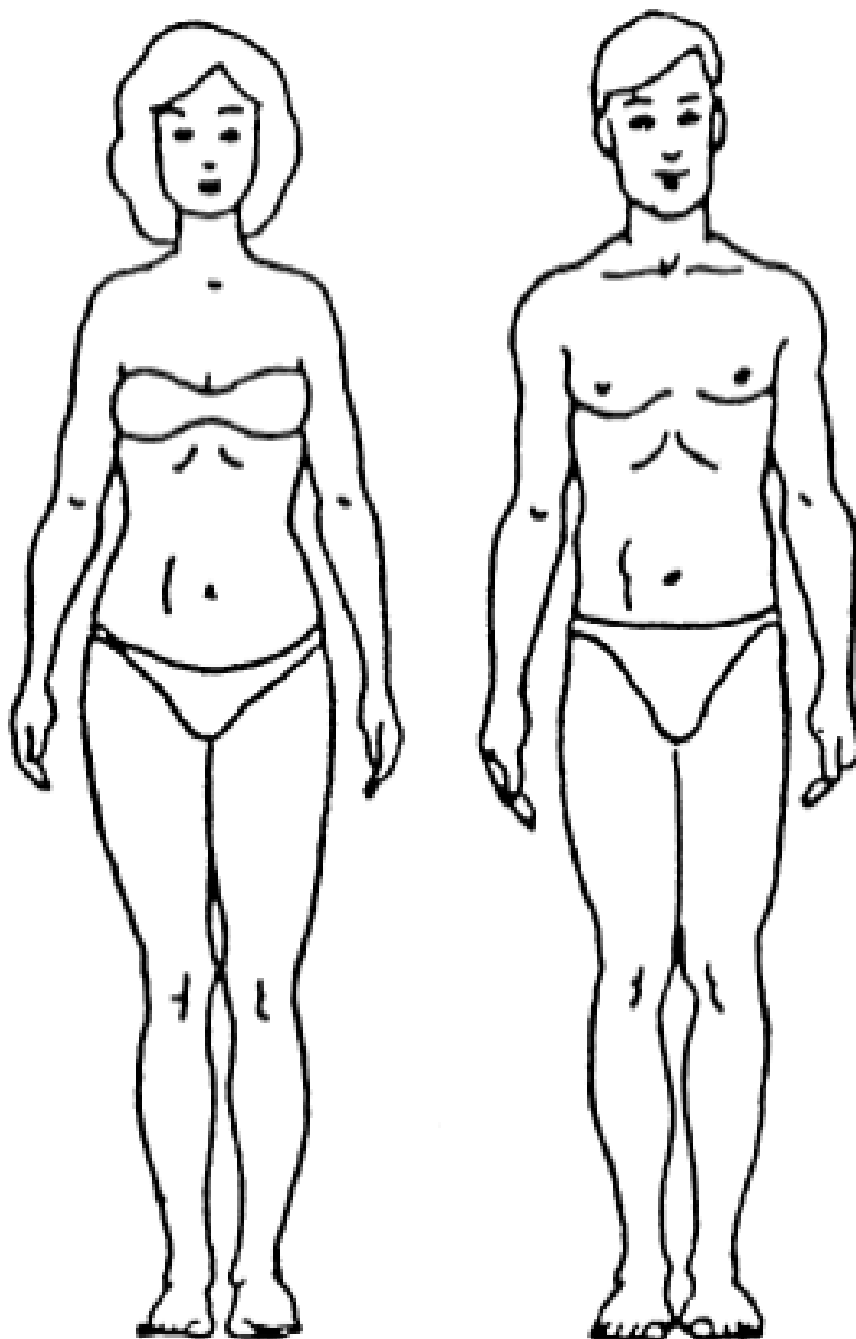
Lo que más hay que comer son las proteínas	Lo que más hay que comer son las vitaminas
El agua en las comidas engorda	El pan engorda
Las dietas para adelgazar no son peligrosas	Hay alimentos que engordan o adelgazan

Parte 2

Las dietas para adelgazar no son peligrosas: El hacer dieta es el predictor más importante para la aparición de nuevos trastornos alimentarios. Las dietas muy estrictas causan problemas de salud. Circulan muchas dietas absurdas, incompletas y desequilibradas que son un serio riesgo para la salud. Ponerse a régimen debe ser recomendado y controlado por un médico.	Lo que más hay que comer son las vitaminas: Las vitaminas, como los minerales, son sustancias nutrientes reguladoras. Hay que tomarlas de forma natural con los alimentos (hortalizas, verduras, frutas, frutos secos, cereales no refinados, huevo, lácteos no descremados, hígado, carnes) o en suplemento farmacológico pero se requiere poca cantidad de las mismas. Sus carencias dan enfermedades pero también su exceso puede ser perjudicial.
El agua en las comidas engorda: Es sólo una de las ideas erróneas que acerca de las dietas de adelgazamiento circulan en la actualidad. El agua no tiene calorías y por tanto no engorda. Debe tomarse en cantidad abundante antes, durante y después de las	El pan engorda El contenido calórico de 100 gramos de pan blanco (el que se consume habitualmente en España) es de unas 250 Kilocalorías. El pan lleva en su composición un 33% de agua lo que le hace ser un alimento moderadamente

<p>comidas.</p> <p>Restringir el agua de bebida es algo censurable y peligroso. Los refrescos (que tanto gustan a los/as niños/as y adolescentes) sí tienen calorías. Un vaso de refresco es como tomarse cuatro terrones de azúcar.</p> <p>Las bebidas alcohólicas también contribuyen al suministro de energía (así un botellín de tercio de cerveza proporciona unas 130 kilocalorías). El alcohol junto con los aceites, grasas, sal y dulces está en la punta de la pirámide alimentaria (lo que menos hay que comer).</p>	<p>calórico y además está muy bueno.</p> <p>Es un alimento del grupo de los cereales, una importante fuente de hidratos de carbono que son los principios inmediatos que más hay que comer (el 50-55% del volumen calórico total). Existe la creencia errónea que los hidratos de carbono engordan. Su valor calórico es de 4 kilocalorías por gramo, como el de las proteínas, mientras que el de las grasas es de 9 Kilocalorías por gramo. A igualdad de peso las grasas aportan más calorías.</p>
<p>Lo que más hay que comer son las proteínas:</p> <p>Las proteínas deben aportar sólo el 10-15% del volumen calórico total.</p> <p>Son los principios inmediatos que menos hay que comer. Luego los lípidos o grasa con un 30-35% y los hidratos de carbono los que más (un 50-55%).</p>	<p>Hay alimentos que engordan o adelgazan</p> <p>Todos los alimentos excepto el agua aportan calorías salvo que se queden en el plato. Hay que comer de todo de forma equilibrada y en las proporciones adecuadas. “Debemos comer de mucho, poco”.</p>

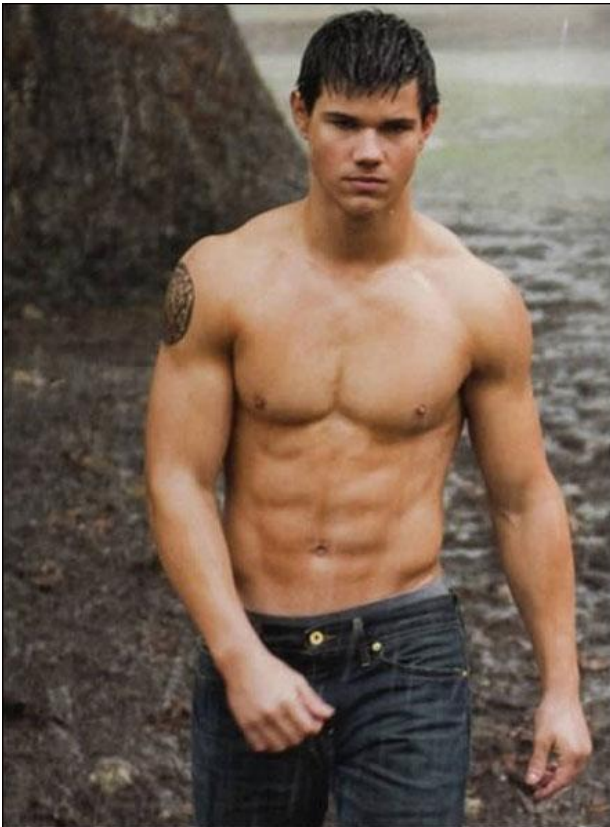
Anexo 4: Imagen corporal



Anexo 5:







Anexo 3: Promoción, prevención e intervención de TCA en el aula

Universidad de Zaragoza.
Facultad de Educación.
Especialidad Orientación Educativa.

PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL TCA EN EL AULA

*Máster en Profesorado de E.S.O., Bachillerato, F.P. y Enseñanzas de
idiomas, Artísticas y Deportivas*

Alumnos: Catalina Aparicio, Cintia Ayán Badesa, Lydia Gascón Fanjul, Just Jaime
Gual, M^a Lucía Ruiz Serrano

Profesores: Miguel Ángel Broc y Teresa Coma
Asignatura: Interacción y Convivencia en el Aula

Curso 2016-2017
Grupo 6



ÍNDICE

	Pág
1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN	4
3. OBJETIVOS GENERALES	8
4. JUSTIFICACIÓN	9
5. PLANIFICACIÓN Y CRONOGRAMA	10
6. PROPUESTA DE ACTUACIÓN INDIVIDUAL	19
7. CONCLUSIONES	25
8. BIBLIOGRAFIA	26
9. ANEXOS	27

1. INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria hacen referencia a varias enfermedades crónicas y progresivas que a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una variedad de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) son trastornos que suponen un importante reto para los profesionales del sector. Los factores socioculturales que pueden generarlas, así como sus graves secuelas físicas, sociales y psicológicas que ocasionan a la sociedad son de especial interés a la hora de intervenir en este ámbito, para ir situándonos en una realidad que hoy se manifiesta en clara alarma social.

Desde una perspectiva histórica se podría afirmar que los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades que han estado presentes a lo largo de la historia de la humanidad, y sus descripciones han determinado la justificación en los comportamientos actuales de los TCA.

Resulta de especial interés destacar el aumento de la prevalencia de los TCA en países desarrollados o en vías de desarrollo, mientras que es prácticamente inexistente en países del tercer mundo.

La importancia y la relevancia sanitaria y social de los trastornos de la conducta alimentaria, representados por la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, así como por las manifestaciones intermedias o trastornos de la conducta alimentaria atípicos, ha ido en aumento en las últimas décadas, debido al incremento de su prevalencia y a sus efectos negativos sobre el desarrollo psicológico y la salud del adolescente, estas enfermedades son cada vez más frecuentes sobre todo en chicas adolescentes cuya edad oscila entre los 12 y 20 años aproximadamente, aunque en los últimos años se ha incrementado el número de varones que lo padecen también.

Según datos del Ministerio de Salud, la prevalencia de los TCA que se observa en España en las mujeres es del 4 al 6 %, mientras que en el caso de los varones adolescentes la prevalencia es del 0,3 al 0,9 %.

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades que no solo implican a la persona afectada, sino también a su familia y entorno más próximo, e incluso

forman parte los profesionales de la salud y de la educación. La información y la prevención son las claves básicas para avanzar hacia una vida saludable y sostenible, por ello, la educación para la salud es uno de los contenidos esenciales para tratar en el ámbito educativo.

Hemos escogido este tema porque nos parece muy importante que los adolescentes que hoy en día pasan mucho tiempo viendo la televisión, ordenador, sometidos constantemente a los medios de comunicación, donde directa o indirectamente les muestran contenidos que pueden vulnerar su sensibilidad, y así a su vez, influenciar en su conducta a la hora de tomar decisiones, puedan reforzar su autoestima con las técnicas y la atención adecuada que los educadores o los profesionales puedan proporcionarles para adquirir destrezas o habilidades correctas favoreciendo el pensamiento crítico y ayudando de forma positiva a la hora de tomar decisiones.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

El Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos, se halla situado en el barrio de Las Fuentes, al este de la ciudad de Zaragoza y fue fundado en 1959. Es un centro educativo, confesional, católico, iniciativa privada y contiene 2500 alumnos y 175 profesores. La Entidad Titular es la Fundación Canónica “Obra Diocesana Santo Domingo de Silos”.

La comunidad educativa es fruto de la integración armónica de todos los elementos que intervienen en el Centro: Entidad Titular, alumnos, profesores, personal de administración y servicios, y padres de alumnos. En él se pueden cursar todos los niveles educativos, desde Educación Infantil hasta llegar a la Universidad o incorporarse al mundo laboral.

Se sitúa en la calle Amistad del Barrio de Las Fuentes. Acoge a alumnos de origen social, cultural y económico muy diverso. Algunos alumnos proceden de familias trabajadoras de clase media, otros se ven afectados por situaciones de exclusión social por pobreza, paro o pertenencia a etnias. Entre un 20 y un 30% del alumnado (dependiendo de los niveles) procede de otros países como China, Rumanía, Senegal, Guinea, Ecuador. Esta diversidad de alumnado se refleja en las aulas y en los procesos

de enseñanza, aprendizaje y evaluación. Implica una enseñanza, aprendizaje y evaluación personalizada y adaptada a las diversas necesidades de los alumnos.

Todo este contexto sociocultural es tenido en cuenta a la hora de trabajar los objetivos de la Educación Secundaria con los alumnos.

El Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos plantea toda su actividad educativa desde la perspectiva de una educación integral de los alumnos, dentro de un proyecto educativo basado en unos principios cristianos y desde una concepción católica del hombre, de la vida y del mundo. Un centro abierto a todos, especialmente al servicio de las familias menos favorecidas económicamente, desarrollando toda su actividad educativa en contacto con la realidad social, costumbres y tradiciones del entorno.

El alumno es el principal protagonista de su propio crecimiento como persona, orientado por sus profesores, y sabiendo que los padres son los primeros y principales responsables de la educación de sus hijos. Por lo que la acción educativa tiende a que los alumnos avancen gradualmente hacia su autorrealización, expresando su autonomía en la capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades.

Los criterios pedagógicos incluyen una metodología didáctica abierta y flexible, dando especial relieve al trabajo intelectual, serio y riguroso, intentando que cada alumno llegue a conseguir el máximo rendimiento de sus posibilidades y de sus competencias básicas, es decir, de los aprendizajes imprescindibles para la realización personal, la ciudadanía activa y su incorporación a la vida adulta de forma satisfactoria.

Los principios metodológicos generales que guían la práctica docente son:

- *El papel activo del alumnado.* El profesorado ayudará al alumno de forma que establezca relaciones entre los contenidos y experiencia previas y los nuevos contenidos.
- El proceso de enseñanza garantizará la funcionalidad de los aprendizajes a través del desarrollo de las *competencias básicas*, de tal manera que sea posibles la aplicación práctica del conocimiento adquirido y, sobre todo, que los contenidos sean necesarios y útiles para abordar ordenadamente la adquisición de otros contenidos.

- Los *contenidos* serán trabajados por los diferentes departamentos didácticos de forma *vertical* y *horizontal* (entre las diferentes materias) de forma que el alumno pueda organizar la información en agrupamientos significativos, con el fin de aumentar la comprensión y recuerdo de los conceptos.
- La utilización de los *principios básicos del método científico* en las diferentes materias debe favorecer el desarrollo de procesos cognitivos, la autorregulación y la valoración del propio aprendizaje. Será preciso incidir en actividades que permitan el planteamiento y resolución de problemas y la búsqueda, selección y procesamiento de la información.
- Las *tecnologías de la información y la comunicación* constituirán una herramienta cotidiana en las actividades de enseñanza y aprendizaje de las diferentes materias, como instrumento de trabajo para explotar, analizar e intercambiar información.
- La *convivencia* en el grupo, el clima en el aula serán fundamentales para el buen desarrollo de las actividades docentes y la motivación y el proceso de aprendizaje de los alumnos.
- La *diversidad* de capacidades, motivaciones e intereses del alumnado requiere la formulación de un currículo flexible, capaz de dar respuesta a esa diversidad. Por ello, la creación de un currículo permitirá incorporar procedimientos diversos que susciten el interés del alumnado y que favorezcan diversos tipos de agrupamientos para facilitar la motivación de los alumnos en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Esta corrección está recogida en el Plan de atención a la Diversidad y en las Programaciones Didácticas.

Para el desarrollo de las actividades cada grupo dispondrá de un aula y compartirá con el resto del alumnado otras aulas o espacios comunes (aulas dotadas de medios audiovisuales, aula de música, aulas de informática, laboratorios, sala de conferencias, salón de actos, gimnasio,...). Los alumnos dispondrán del material adecuado para la realización de las actividades de las diferentes materias.

Son muchos los estudios y autores que acentúan la importancia del entorno o los “contextos” como determinantes de las formas de ejercer la condición adolescente, las que dependerían de cómo se conforman unos contextos vitales, cuyas variables son relativamente posibles de aislar. Los adolescentes son de una forma u otra en función de las posibilidades que tienen de serlo, de las dinámicas, interacciones y prácticas adolescentes que se produzcan en estos años de su vida y, finalmente, en función de las respuestas que reciban de los adultos que les rodean.

El proceso grupal que han llevado a cabo los alumnos de primer ciclo a los cuales se les realizará las dinámicas grupales proporciona información acerca de cómo se ha constituido el grupo y, sobretodo, del individuo como perteneciente a este, en relación a los eventos o circunstancias que ocurren en el centro. Partiendo de la diversidad que hay en las aulas del centro, los grupos mayormente son dinámicos, debido a que suelen variar los componentes del grupo, cambiando así las normas y valores por los que se rigen, que dependen de modas pasajeras y del líder que en ese momento tengan, así redefinen sus objetivos, cuestionando los roles de cada igual, y por lo tanto, modificando el rendimiento grupal.

En el grupo-aula de clase, se observa que los roles predominantes son el rol personal, ya que hay individuos que se dedican gran parte a molestar y hacer bromas en clase para despertar las risas de sus iguales, aunque eso les genere problemas con el docente, y el rol socio-emocional, debido a la diversidad y la tolerancia que se observan en el centro son individuos que intentan mediar en los conflictos que surgen en clase. A veces surgen conflictos de roles.

Respecto al individuo al cual se le realizará la intervención, observamos un cambio en el rol que ejerce en el grupo. En primer lugar, este pertenecía al grupo de poder, en el cual no ejercía de líder pero sí que hacía cumplir las normas que establecían sus amigos (grupo líder minoritario), tiene una gran necesidad de pertenencia al grupo, necesidad de controlar lo que sucede alrededor. Así sigue un rol orientado a las relaciones socioemocionales, en el que se focaliza fundamentalmente en el mantenimiento de las relaciones afectivas satisfactorias con sus iguales, buscando así el reconocimiento de sus iguales, que en casa no encuentra.

La pertenencia del individuo al grupo le permite satisfacer esas necesidades psicológicas (criterio instrumental o funcional), colectivas e interpersonales que cuando sale del centro no encuentra en su ambiente familiar que ahora es protagonista de conflictos. Esto hace que se focalice en el atractivo físico como criterio motivacional para sentirse parte del grupo en el que siempre ha estado, ya que siempre ha sido una niña muy atractiva y ello le proporciona seguridad, se encuentra en una etapa de interdependencia debido a los problemas de afecto que padece. Además se observa una integración cognitiva, debido a que comparten características personales, centrándose en cuestiones diferente en los distintos momentos temporales.

El entorno en que se encuentran los alumnos, con la gran cantidad de personas que hay en el centro y la necesidad de estas por pertenecer al grupo más de moda, facilita los recursos necesarios, que pueden ser incluso destructivos, para la formación de grupos y la presencia de diferentes roles por parte de cada individuo. Como en el modelo de Worchel, el individuo lucha por alcanzar su equilibrio entre su deseo de pertenecer al grupo y su deseo por defender su identidad personal que le está llevando a la destrucción de salud tanto física como psicológica, las actitudes sobre los temas que se dan dentro del grupo son extremas, habiendo presión para que los miembros sigan las normas. El desequilibrio que había planteado este individuo en el grupo (conflictos intragrupal) ha generado la escisión de este y de algunos integrantes, y la formación de un nuevo grupo.

3. OBJETIVOS GENERALES

- Aportar información de hábitos de vida saludable para que no repercutan negativamente en el rendimiento académico de los alumnos y alumnas.
- Dar herramientas para la adquisición de capacidades, habilidades, valores y actitudes frente a las exigencias que se presentan en su proceso de desarrollo.
- Desarrollar valores alternativos a lo externo, apariencia física y/o belleza exterior.

- Concienciar de la necesidad de incluir la educación para la salud y prevención de los trastornos alimentarios en los programas del ámbito educativo.
- Revisar opiniones y estereotipos culturales, fomentando la discusión y análisis de la realidad.

4. JUSTIFICACIÓN

Como hemos dicho anteriormente, los trastornos de la conducta alimentaria tienen una alta incidencia entre la población juvenil, y creemos que es un tema que por nuestra sociedad y/o cultura influye de una manera directa en la población.

Los adolescentes son muy vulnerables a la información que reciben y por ello creemos que uno de los objetivos que debería tener el centro sería el fomento de unos hábitos alimentarios saludables.

Se hace fundamental conocer y aceptar nuestras propias posibilidades y limitaciones, así como los cambios físicos y psíquicos como algo natural, tomando conciencia de los cambios continuos y considerando el grado de equilibrio necesario que favorezca un desarrollo integral.

Nuestro trabajo incluye la aceptación de diversas formas corporales, los cambios en el cuerpo durante la adolescencia, aprender lo que es una nutrición adecuada, efectos negativos de dietas incontroladas y ejercicio físico excesivo. Además, de aprender a interpretar los mensajes publicitarios, criticando los estereotipos sociales.

El trabajo se fundamenta en base a la siguiente legislación:

Decreto 97/2010, de 14 de mayo, por el que se establecen las características nutricionales de los menús y el fomento de hábitos alimentarios saludables en los Centros Docentes no Universitarios.

Orden de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 05 de agosto)

Artículo 11.Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria

K) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Orden de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, de creación de servicios de orientación educativa, de titularidad de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 07 de agosto).

RESOLUCIÓN de 16 de marzo de 2015, de la Dirección General de Ordenación Académica, la Dirección Gerencia del Servicio Aragonés de Salud y la Dirección General de Salud Pública, por la que se dictan instrucciones relativas a la organización y el funcionamiento de la atención sanitaria no titulada en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

5. PLANIFICACIÓN Y CRONOGRAMA

Las siguientes dinámicas van dirigidas al primer ciclo de la E.S.O. por ser en esta etapa la más vulnerable de la adolescencia. Según los estudios realizados, el sector de población con mayor riesgo de padecer algún TCA es la edad comprendida entre los 12 y 21 años.

Las dinámicas propuestas las hemos organizado teniendo en cuenta un acercamiento progresivo al alumnado para conseguir una mayor aceptación y participación en el tema.

Las dinámicas programadas para promoción y prevención de los TCA constarían de las siguientes sesiones:

DINÁMICAS	CONTENIDO	SESIONES	MATERIALES
Cuestionario Charla alimentación/nutrición Falsos mitos	Hábitos alimenticios y nutrición saludable	SESIÓN 1	Cuestionario nutrición
Cuestionario. Conocimiento de consecuencias.	Detección de problemas alimentarios y reflexión de consecuencias.	SESION 2	Cuestionario EAT. Artículos de casos.
Brainstorming	Estereotipos	SESION 3	Imágenes publicitarias.

SESIÓN 1

Objetivos:

- Debate y reflexión en grupo sobre los hábitos alimentarios.
- Proporcionar información sobre nutrición y alimentación saludable.
- Enseñar los hábitos alimentarios correctos

Justificación:

Como hemos dicho anteriormente, los trastornos de la conducta alimentaria tienen una alta incidencia entre la población juvenil, y creemos que es un tema que por nuestra sociedad y/o cultura influye de una manera directa en la población.

Los adolescentes son muy vulnerables a la información que reciben y por ello creemos que uno de los objetivos que debería tener el centro sería el fomento de unos hábitos alimentarios saludables.

Descripción de la dinámica:

1. Cumplimentación de cuestionario.

Duración: 15 minutos

Una vez entramos en el aula, repartiremos a los alumnos y alumnas un cuestionario (ver Anexo 1):

- Cuestionario de conocimientos de nutrición, que consta de 10 ítems sobre los hábitos y características de las comidas que realizan a lo largo del día.

El cuestionario es sencillo para que les resulte de fácil comprensión y será realizado de forma individual y totalmente confidencial y anónimo para que los alumnos se sientan con la comodidad de sincerarse en la medida de lo posible.

Mientras repartimos, explicaremos que el objetivo de la tutoría es proporcionar conocimientos sobre nutrición para así crear hábitos saludables.

Creemos que es mejor no mencionar cuál es el tema que realmente estamos tratando, ya que no queremos crear rechazo a la realización de la dinámica y/o falta de atención y pasividad.

Les dejaríamos 15 minutos para resolver el cuestionario y que también tengan tiempo para reflexionar y plantear dudas que puedan surgir.

Recogida del cuestionario.

Duración: 5 minutos

Recogeremos el cuestionario y lo analizaremos fuera de la tutoría.

2. Charla sobre alimentación y nutrición.

Duración: 15 minutos

En esta parte introduciremos la teoría, aportando los conocimientos para una alimentación saludable de una forma breve y clara.

Recordamos que hay que hacer 5 comidas al día, evitando los picoteos entre horas, las chucherías y la bollería industrial y que el desayuno es importante porque aporta calorías cuando más las necesitamos para la actividad diaria.

Creemos conveniente, explicar el concepto de IMC (Índice de Masa Corporal) = peso en Kg/altura en m². El IMC posee un rango de pesos normales amplio para cada edad, sexo y talla.

Después, explicaremos la pirámide nutricional. Expondremos una “pirámide vacía” para que, con la participación de los alumnos, se vaya completando la misma con diversos alimentos. Haremos hincapié en la importancia de obtener la cantidad suficiente y calidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas y de vitaminas y minerales.

Para terminar, haremos especial hincapié en que comer no es solo satisfacer las necesidades nutritivas del organismo, es también un placer y una forma de compartir momentos para relacionarnos y comunicarnos con los demás.

3. Falsos mitos.

Duración: 15 minutos

Dividiremos la clase en 5 grupos, uno por cada mito, los mitos serán los siguientes:

- Saltarse una comida, adelgaza.

- Los refrescos light adelgazan.
- Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda.
- Beber agua durante las comidas engorda.
- El pan engorda.

Después de leer y reflexionar el mito, cada subgrupo escribirá en un folio las razones a favor o en contra de los mismos, para después exponerlas al resto de la clase.

Tras este debate, el profesor explicará a la clase las respuestas a los mitos. Después se les preguntará a los alumnos si han modificado su pensamiento acerca del mito y qué diferencias ven con respecto sus respuestas.

Aprovecharemos esta sesión para responder a las dudas o comentarios de los alumnos sobre aspectos relacionados con la alimentación y nutrición.

SESIÓN 2

Estará distribuida en dos partes, una parte de evaluación (A) y otra participativa (B):

A) Duración: 15´

B) Se realizará en el aula, pasando un cuestionario a cada alumno del que las respuestas serán confidenciales, por tanto, no expuestas al conocimiento del resto de alumnos.

Objetivo de la actividad:

Detectar personas con riesgo de padecer un trastorno alimentario, a través del cuestionario EAT-40 en su adaptación española. Este test es preferiblemente aplicado a la población de jóvenes y adolescentes de ambos sexos.

Aspectos que valora el test: miedo a engordar, motivación para adelgazar y patrones alimentarios restrictivos. Idóneo para identificar problemas alimentarios en poblaciones no clínicas, aunque no es capaz de discriminar entre anorexia y bulimia.

Las normas de realización: son sencillas y de fácil comprensión en sus

enunciados, la persona en este caso el alumno debe calificar las afirmaciones que contienen los ítems en una escala de frecuencia con seis alternativas que van de “nunca” a “siempre”. Estas instrucciones serán leídas antes de comenzar, por el profesor, el cual responderá las dudas si las hubiese

Corrección e interpretación: será realizada por el orientador del centro. En base a los criterios que a continuación se explican:

Ítems directos; Nunca = 0, Casi Nunca = 0, Algunas Veces = 0, Bastantes Veces= 1, Casi Siempre= 2 y Siempre=3. Ítems indirectos: (1, 18, 19, 23, 27 y 39) se puntúan de forma inversa a los directos.

Clasificación de los ítems según 3 subescalas:

Dieta y preocupación por la comida: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 39.

Presión social percibida y malestar con la alimentación: 3, 8, 12, 24, 26, 33, 34, 5.

Trastornos Psicobiológicos: 13, 19, 28, 29, 35, 40.

El punto de corte propuesto en la versión original es de 30, pero en la adaptación española que usaremos en este caso se recomienda un punto de corte de 20.

Información adicional del test:

EAT - Cuestionario de actitudes ante la alimentación Eating Attitudes Test. DM Garner y PE Garfinkel, 1979.

El EAT fue diseñado para la evaluación de las actitudes alimentarias anómalas, en especial las relacionadas con el miedo a ganar peso, el impulso de adelgazar y la presencia de patrones alimentarios restrictivos. Su intención era diseñar un instrumento fácil de administrar y corregir y que resultara sensible a los cambios sintomáticos a lo largo del tiempo. El EAT es una herramienta autoaplicada de 40 ítems (EAT-40). Cada ítem se valora en una escala Likert de 6 puntos, que van desde nunca a siempre. El rango de puntuación va de 0 a 120. Es un cuestionario válido y fiable que ha sido ampliamente utilizado para la evaluación de los TCA. Con el punto de corte de 30 puntos o más en un grupo de afectadas con AN y un grupo control, la sensibilidad fue del 100% y la especificidad del 84,7%, con un VPP del 78,5% y una tasa de falsos positivos del

9,8%¹⁶⁵.

Otros estudios han revelado que el EAT puede ser útil en la detección de casos de AN que no han sido previamente diagnosticados o para identificar casos actuales o incipientes de AN en poblaciones de riesgo de desarrollarla (bailarinas, estudiantes de modelo, por ejemplo) con sensibilidades, especificidades y VPP que oscilan entre 75% a 91,7%, 66,1% a 75% y 16% a 18,8%, respectivamente, con tasas de falsos positivos entre el 23,2% a 31,7%⁹⁷. De los diferentes instrumentos desarrollados desde los años 70 hasta la reciente actualidad, el EAT-40 ha sido el que ha gozado de mayor aceptación para la detección de TCA en la población general, y es un instrumento que parece válido para identificar casos actuales o incipientes de AN y BN, dada su fácil aplicación, alta fiabilidad, sensibilidad y validez transcultural.

Versión española del EAT-40

En España, la versión adaptada y validada en nuestro medio del EAT-40 fue realizada por Castro J, *et al.* 1991 en un grupo de AN y un grupo control sano¹⁶⁶ (ver Anexo 2.2.). Utilizando el punto de corte de 30 recomendado por los autores originales, la sensibilidad fue del 68% y la especificidad del 86%. Entre las posibles causas que expliquen las diferencias con la versión original, destacar que las personas anoréxicas españolas tenían una edad menor. Cuando se validó en una muestra de mujeres de 18 años utilizando el cuestionario de Castro J, *et al.* y el punto de corte de 30, la sensibilidad fue del 75%, la especificidad del 97,1% y el VPP del 36%¹⁶⁷.

En Navarra, se llevó a cabo otro estudio de validación de la adaptación de Castro J, *et al.* después de un seguimiento de 18 meses a una muestra representativa de estudiantes adolescentes que no acudían a consulta, sino que procedían de la población general, una vez excluidos los casos prevalentes de TCA¹⁶⁸. Con el punto de corte de 20 puntos, se obtuvo la mejor predicción diagnóstica (sensibilidad del 73% y especificidad del 85%). El VPP fue del 20% y el valor predictivo negativo (VPN) del 98%.

De los resultados anteriores se puede concluir que el EAT-40 es un cuestionario adecuado para la detección temprana de TCA en la población general, aunque su VPP sea bajo. No obstante, a pesar de utilizar instrumentos de cribado siempre es necesario realizar entrevistas individuales para confirmar los diagnósticos de TCA. El hecho que los TCA se presenten en un continuo de gradación y gravedad variable hace esencial

contar con un procedimiento que permita detectar los primeros signos para poder actuar con prontitud.

- A) En esta parte utilizaremos como material, un artículo: “Las diez historias sobre la anorexia que más conmocionaron a la opinión pública” de LA VOZ DEL MURO.
- B) La distribución de los casos con sus imágenes correspondientes, serán entregados en el aula uno por grupo. Leerán y comentaran los aspectos que consideran relevantes, para finalmente llegar a una conclusión final. Cuando finalicen esto, cada grupo expondrá su caso con conclusión al resto de compañeros del aula.
- C) Formación de grupos y entrega de casos de forma aleatoria.
- D) Objetivo de la actividad: que compartan sus impresiones al resto de grupos, aquellos pensamientos que consideran están distorsionados para que aprendan a reconocerlos, consecuencias y gravedad de esta enfermedad, los factores de riesgo, apoyos y/o refuerzos para superarlo, etc...
- E) Además, es importante que sean conscientes y responsables, del comportamiento/lenguaje que a veces se utiliza contra las personas.
- F) Valoración: en base a sus conclusiones que serán entregadas al orientador, previamente el tutor habrá anotado los nombres de los integrantes de los grupos en cada una. Se pedirá a su vez al tutor, que anote a aquellas personas que han podido mostrar comportamientos defensivos o de rechazo ante alguno de los ejercicios.

SESIÓN 3

Objetivo de la actividad: sean más objetivos, lleguen a sus propias conclusiones más allá de lo que se les muestra, como se nos puede manipular, ilusión de control que pensamos tenemos y más con los medios de comunicación, aprendiendo así a discriminar entre lo real y lo imaginario y/o creado.

Tras la actividad de la sesión anterior, se comenzará con una tormenta de ideas, sobre las características personales que en su opinión, son más importantes en una persona. Estas ideas deberán ser anotadas (de 3 a 5).

Material empleado: unas imágenes de anuncios, que les serán distribuidas por grupos iguales que en la anterior sesión. Pizarra.

Cada grupo tendrá tiempo de comentar y anotar los aspectos relevantes de la imagen, aquello que creen que muestra y lo que según ellos falta o modificarían durante 5 minutos por imagen. Deberán poner con una palabra, lo que sienten respecto a la imagen.

Tras este periodo de tiempo, cambiarán de imagen con el siguiente grupo en sentido de las agujas del reloj, de forma que las seis imágenes pasen por todos los grupos.

Finalmente leerán la palabra anotada de la primera imagen cada grupo, haciendo lo mismo con todas. El tutor dividirá la pizarra en dos apuntando los que pertenecen a las cualidades valorados por los alumnos, y en el otro lado las que aparecen en los medios.

Respuestas de cada grupo a:

- ¿Se corresponde el resultado con lo que escribisteis?
- ¿Qué lista de características os parece más importante?
- ¿Estáis de acuerdo con que se utilicen estas técnicas en los medios de comunicación? ¿Las cambiaríais? Si/No ¿Por qué?

Evaluación: se observará si hay algún comportamiento como los avisados en la sesión anterior. Así mismo, las respuestas de las preguntas, ayudarán al orientador a ver si su concepción sobre el tema se ha visto modificada, o si por el contrario priman el aspecto físico a pesar de engaños.

INDICACIONES PARA EL DOCENTE:

- Promover clima de respeto y confianza durante el desarrollo de las sesiones.
- Observaciones y anotaciones de las respuestas dadas durante las actividades.

- Explicación de las instrucciones de los cuestionarios.
- Comunicación con el equipo de orientación tras la finalización de cada actividad.
- Seguimiento más específico de aquellos casos que requieran mayor atención.
- Facilitar la participación de todos los alumnos.
- Uso de un lenguaje cercano: calmado, comprensivo, de ayuda, etc...
- Buena preparación y actual de la temática.
- Organización y planificación de las actividades.

HABILIDADES Y ACTITUDES DEL DOCENTE EN RELACIÓN CON LA TEORÍA DEL TEMA 3

En relación con la teoría del tema 3, en la que se nos habla del aula como grupo, creemos que las habilidades y actitudes que debe poseer el docente en las dinámicas son las siguientes:

- Cordialidad y cercanía desde un clima de respeto mutuo.
- Ser empáticos y mostrar cercanía y tacto al hablar del tema tratado.
- Establecer límites en el aula.
- Paciente ante posibles conductas disruptivas.
- Transmitir entusiasmo y entrega en el desarrollo de las actividades.
- Facilidad de comunicación.
- Creatividad.
- Respetar el deseo de expresión y participación/no participación del alumnado siendo abierto y reflexivo.
- Prudencia.

AUTOEVALUACIÓN:

Creemos que hemos conseguido concienciar a los alumnos según los objetivos planteados, porque:

- Han participado y colaborado en las sesiones.
- Han prestado atención a las explicaciones dadas.
- Han cumplimentado todos los cuestionarios.
- Han hecho preguntas al final de cada sesión.
- Se han mostrado sensibilizados con el tema.
- Algunos han mostrado interés sobre el tema tras finalizar las actividades.
- Han encontrado su aplicación a la vida real, ya que muchos han expuesto el haber experimentado esta situación en casos cercanos.
- Han sabido reconocer y discernir en los aspectos más relevantes de la persona.

6. PROPUESTA DE ACTUACIÓN A NIVEL INDIVIDUAL

CONTEXTUALIZACIÓN

Para poder ayudar a los alumnos es importante considerar que debemos conocer la problemática real existente ante los trastornos alimentarios, más concretamente qué les conduce a esas actitudes y conductas. Además, no debemos olvidar los índices de prevalencia que hay dentro de la comunidad en la que vamos a trabajar. En este caso Aragón.

Dentro de este tipo de trastornos multidimensionales interactúan factores fisiológicos o biológicos, evolutivos, psicológicos y socioculturales (Kaplan y Sadock, 2001). Estos pueden evocar unos componentes *predisponentes* que están asociados al psiquismo individual, familiar y contexto sociocultural, unos factores *precipitantes* relacionados con el estrés, régimen y pérdida ponderal y otros *de mantenimiento y cronificación* asociados al entorno.

Uno de los factores causales más importantes es la presión cultural a la mujer para tener una figura delgada, el deseo de alcanzar una imagen idealizada de cuerpo

perfecto para así compensar la baja autoestima y el miedo a ser rechazada. Estos adolescentes se encuentran en estados negativos emocionales con presencia de ansiedad y depresión, poseen estrés interpersonal y desarrollan pocas habilidades asertivas y de resolución de problemas. Además, convergen con hábitos de alimentación y control de peso pobres, que están potenciados por el intento de seguir una dieta rígida irreal y drásticamente restrictiva, lo que les lleva a tener pensamientos desadaptados sobre nutrición, peso y apariencia física (Leitenberg, Rosen, Gross, Nudelman y Vara, 1988).

Entre los factores **biológicos** encontramos que dentro de los diferentes rangos de edad, la etapa de la adolescencia es la más susceptible para padecer TCA. Existen datos que relacionan los TCA con el temperamento del/la adolescente y determinados rasgos del carácter, lo que supone un factor de vulnerabilidad y predisposición implicando respuestas automáticas a estímulos emocionales y determina hábitos y emociones. Diversos estudios además ponen de manifiesto un componente genético y concluyen con que existe una vulnerabilidad familiar para este tipo de trastornos.

Con respecto al género y a la prevalencia, diferentes estudios ponen de manifiesto una mayor incidencia de TCA en el género femenino que en el masculino. Existe una gran prevalencia de mujeres adolescentes con TCA, sobre todo en las edades comprendidas entre los 12 y los 21 años. Dentro de los factores **psicológicos**, existen rasgos que facilitan la aparición de estos trastornos como es el perfeccionismo, la preocupación por el cuerpo, la búsqueda de aprobación, el temor a la crítica o la baja autoestima. Existe comorbilidad con otros trastornos afectivos, o trastornos de la personalidad e incluso el trastorno obsesivo-compulsivo. Por último, tenemos los **factores sociales o socioculturales**, con las exigencias sociales, las relaciones interpersonales, y los medios de comunicación (publicidad, revista, o la moda), elementos que nos hacen adaptarnos al patrón de conducta presente en la sociedad actual, y que son susceptibles de generar actitudes y comportamientos que ayuden a desarrollar TCA. A través de micro-contexto individuales que se forman a través de los aspectos personales y familiares, dependiendo de cómo es el entorno privado, estos factores influyen al desarrollar una u otra actitud ante la sociedad y en las vidas de los adolescentes. Internet es actualmente una vía que facilita la divulgación de información,

con el acceso a páginas web donde se apoyan iniciativas para disminuir la ingesta o incluso se hacen competiciones para saber quién es la persona que pierde más peso.

En la clase 2° de la E.S.O se ha encontrado un aumento de la preocupación por parte de los profesores, que imparten clase en el primer ciclo, en una adolescente de 13 años. Este sujeto ha presentado un cambio aparentemente físico y conductual desde el final del curso anterior hasta el comienzo del nuevo curso más concretamente la mitad del segundo trimestre, presentando un incremento en su deterioro personal desde después de navidades.

Según lo que cuentan sus profesores y por lo que se ha sabido a través del sujeto, después de dos reuniones que ha tenido el tutor una de ellas antes de las vacaciones de navidad debido a su decremento de las notas a lo largo de todo el primer trimestre. A principios de diciembre se observó que las notas del sujeto pasaron de sacar notables y sobresalientes (como en el curso anterior) a suficientes e incluso el suspenso de varias asignaturas.

El sujeto pertenece a una clase media-baja, en la que los padres han pasado por los diferentes estados de la crisis. El sujeto comenta que uno de los cónyuges (el padre) se quedó en paró lo que provocó un deterioro en la relación, entre otras cosas por los problemas económicos que acarreó esa pérdida, aunque siempre habían estado unidos el sujeto se enfrentó a una realidad de comportamientos de sus padres que nunca había presenciado.

Como rasgos característicos de la personalidad del sujeto podemos observar que es una persona introvertida, aunque nunca ha tenido dificultades para socializarse, ahora se encuentra retraída en el grupo de amigas, y presenta una baja autoestima. Además presenta, según la investigación de Garrote (2009), alteraciones de la imagen corporal con pérdida de peso, alta actividad física, restricción de ingesta de alimento (según comentarios de las amigas), lo que le provoca negación y control de hambre, aunque lo tenga lo niega. Esta irritable y tiene muchas fluctuaciones bruscas del estado de ánimo, y muestra un desequilibrio en su estilo de vida ya que se ha extrapolado al terreno académico.

Debido a lo anteriormente comentado se mostró una gran preocupación por el sujeto por parte del centro, por lo que se tomó la decisión conjunta de realizar una intervención.

OBJETIVO GENERAL DE LA ACTUACIÓN

El objetivo principal de todo docente junto con el Orientador será la *prevención* primaria del TCA, enseñando a los alumnos a valorar su propio cuerpo, promoviendo un juicio crítico ante las imposiciones sociales, etc. Así la quinta versión del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM V, APA, 2013)* muestra como criterios diagnósticos que las personas que padecen este trastorno poseen un miedo intenso a ganar peso, restringen el consumo energético, y tienen alteradas su percepción del peso.

Una manera de realizar la prevención de TCA es a través de programas de promoción de la salud. En el plan de actuación se incluirá y en este se tratarán temas como: el ejercicio físico, la alimentación, la imagen corporal, la autoestima y en cada sesión de tutoría se finalizará con un debate para fomentar el pensamiento crítico tanto sobre ellos/as mismos/as como con el resto de la sociedad que nos rodea.

Cuando el programa de prevención falla el siguiente paso es la *detección precoz* del TCA. La tarea de una detección precoz del Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) es difícil debido a que no existen síntomas de inicio que sean muy específicos. Dichos síntomas en cada persona cursan de manera diferente, ya que la negación, considerada como una conducta frecuente, o la insatisfacción corporal, y por consiguiente la realización de una dieta sin ninguna razón médica aparente, en la mayoría de personas, no llevaría a desarrollar un TCA.

Los programas para la detección precoz del alumno con TCA, se basan en la utilización de instrumentos de cribado, por su gran capacidad para detectar la sospecha de patología.

En primer lugar se realizaría una reunión del Tutor y Orientador con los padres informándoles de las sospechas ante las conductas del alumno, pidiendo la autorización para llevar a cabo el proceso de detección.

El procedimiento consiste en evaluar a través de cuestionarios autocumplimentados por el alumno en el aula, en nuestro caso utilizaríamos el Eating Attitudes Test (EAT), cuestionario que tiene como objetivo evaluar los hábitos y actitudes relacionados con la alimentación y la imagen corporal niños y adolescentes y el Strengths & Difficulties Questionnaires (SDQ), cuestionario que investiga los problemas conductuales de las personas entre 4 y 16 años de edad (anexo), los cuales serán pasados por el Tutor y corregidos por el Orientador. Una vez detectado el posible caso de TCA, se le realizaría una Entrevista con el Orientador del centro. Durante la entrevista personal al alumno se rastreará el conjunto de síntomas que el DSM-V contempla para el conjunto de TCA.

Una vez finalizada la entrevista, el Orientador realizará un informe y actuará como mediador entre el alumno y el Centro de Salud, con derivación directa si fuera necesario a los servicios de salud mental infanto-juvenil.

Debido al hecho de que el trastorno le afecta a nivel académico, se elaborará un informe psicopedagógico especificando las necesidades de apoyo educativo de la alumna. Dicho informe lo podemos encontrar en el anexo V de la Orden de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan las medidas de intervención educativa para favorecer el éxito y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTUACIÓN

Con respecto a la planificación, se elabora el siguiente cronograma el cual recoge las actuaciones, objetivos, justificación y temporalización. Se aplica en sesiones semanales durante la hora de tutoría y será uno de los programas que formarán parte del plan de actuación del departamento de orientación. Esta actividad se desarrolla a nivel grupal. Sin embargo, se puede trabajar a nivel individual con la alumna con el fin de profundizar en estos conceptos.

	Tema
1ª sesión	La adolescencia
2ª sesión	Autoestima

3ª sesión	Imagen corporal
4ª sesión	Modelos estéticos
5ª sesión	Alimentación
6ª sesión	TCA y prevención, autocuidado

El material de trabajo que podemos utilizar es el siguiente: Dirección General de Salud Pública (2011). Taller de prevención de la conducta alimentaria, cuaderno del alumnado. Recuperado de:

<https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/09/castilla-la-mancha-tca-cuaderno-alumno.pdf>

DISEÑO DEL PLAN DE SEGUIMIENTO

El plan de seguimiento lo podemos temporalizar de la siguiente manera:

	Actuación	Objetivo
1ª semana desde la detección del trastorno	Entrevista con la alumna	Valorar la situación y confirmar la existencia de un problema
2ª semana	Entrevista con los padres de la alumna	Informar. Al ser menor, pedir autorización para la evaluación
3ª semana	Evaluación exhaustiva	Pruebas psicométricas

4ª semana	Informe y derivación	Resultados de las pruebas, elaboración de informe, transmisión a los padres y derivación a especialista en TCA
A los 3, 6 y 12 meses.	Contacto vía telefónica/ correo con la psicóloga clínica de la alumna. Observación y entrevista con la alumna y sus padres	Seguimiento de la salud mental de la alumna.

7. CONCLUSIONES

Los trastornos de la Conducta Alimentaria son enfermedades mentales muy serias, con una morbilidad y mortalidad médica y psiquiátrica que puede poner en riesgo la vida de manera muy significativa, la Anorexia Nerviosa (AN) en particular, tiene el rango de mortalidad más alto de cualquier trastorno psiquiátrico.

Una labor de prevención en el ámbito familiar, escolar, cultural etc...es primordial para evitar que el adolescente entre en el terreno de esta terrible patología, así como un reconocimiento temprano y la intervención oportuna, basados en un abordaje de equipo multidisciplinario (médico, psicológico y nutricional), apoyado en gran medida en metodología científica y apropiado a la etapa del desarrollo, es el ideal de cuidado médico, a la hora de abordar cualquier intervención.

La elaboración de unas pautas de actuación, en las etapas tempranas de la adolescencia, fortaleciendo la dieta rica en frutas, verduras, pasta, cereales, pescado etc. con menor consumo en carnes, grasas, azúcares etc... reduciendo en gran medida la bollería industrial tan habitual en nuestra sociedad, fomentar el ejercicio físico y la

actividad deportiva, así como fortalecer la autoestima y el autoconcepto en esta etapa tan importante, al estar sometidos constantemente por el bombardeo tan distorsionado de la realidad por los medios de comunicación , contribuirá en gran medida afrontar de manera positiva la aparición de esta enfermedad tan preocupante.

8. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Calvo, R. (2002). *Anorexia y bulimia*. Barcelona (España). Planeta.
- Carrillo Durán, V. (2005). *Factores socioculturales en los TCA. No solo moda, medios de comunicación y publicidad: Trastornos de la Conducta Alimentaria*; Nº 2, pag 120-141.
- Díaz-Pinto, A. (2015) “*Las 10 historias sobre la anorexia que más conmocionaron a la opinión pública*”.
- Eysenck, H. J y Eysenck, S. B. G. (1975). *Manuel of Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder and Atoughton.
- Garrote Rojas, D. (2009). *Análisis de la incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en los factores de personalidad de los estudiantes de educación secundaria*. Granada: Publicaciones de la Universidad.
- <http://lavozdelmuro.net/las-10-historias-sobre-la-anorexia-que-mas-conmocionaron-a-la-opinion-publica/>
- Leitenberg, H., Rosen, J.C., Gross, J., Nudelman, S. y Vara, L.S. (1988). Exposure plus response-prevention treatment of bulimia nervosa. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 535-541.
- Prevención y detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria, <http://www.acab.org/fitxer/687/Detecci%C3%B3n%20y%20prevenci%C3%B3n%20familia.pdf>.
- Turón Gil, Vicente J. (2003) *Trastornos de la alimentación: anorexia nerviosa, bulimia y obesidad*. Barcelona Masson, D.L. PAG 2-15.
- Toro, Josep. (1999) *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona Ariel. PAG 4-33.

Anexo 1: Cuestionario conocimientos nutrición

Centro:	Curso:
Edad:	Fecha de nacimiento:
Peso actual:	Estatura:

INSTRUCCIONES: Este cuestionario mide distintas actitudes, sentimientos y conductas. Algunas preguntas se refieren a la comida y la conducta de comer. Otras a lo que piensas y sientes sobre ti mismo/a. NO HAY RESPUESTAS ACERTADAS O EQUIVOCADAS. INTENTA SER MUY SINCERO/A EN LAS RESPUESTAS. LO QUE AQUI DIGAS ES TOTALMENTE CONFIDENCIAL. Lee cada pregunta y marca el **cuadrado** situado en la columna que mejor se adapte a tu caso. Responde cuidadosamente cada pregunta. Gracias.

NUTRICION

- ¿Cuántas comidas deben hacerse al día?*
 - Cinco: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
 - Tres: desayuno, comida y cena.
 - Con hacer una comida principal es suficiente.
 - Dos: comida y cena.
 - Ninguna de las anteriores.
- ¿Qué tipo de principios inmediatos (alimentos) es el que hay que comer más?*
 - Hidratos de carbono.
 - Proteínas.
 - Grasas.
 - Vitaminas.
 - Ninguna de las anteriores.
- ¿Qué tipo de alimentos es el que hay que comer menos o evitar?*
 - Hidratos de carbono.
 - Proteínas.
 - Grasas.
 - Alcohol, aceites y dulces (chucherías).
 - Ninguna de las anteriores.
- Los hidratos de carbono están en...*
 - Carne magra, pescado, pollo.
 - Huevo.
 - Aceites y mantequilla.
 - Pan, patatas, pasta, cereales.
 - Ninguna de las anteriores.
- A la semana hay que comer...*
 - Con frecuencia refrescos de naranja, limón, cola.
 - Huevo todos los días.
 - Hay que tomar pocas legumbres.
 - Cuatro veces huevo y cuatro veces pescado.
 - Ninguna de las anteriores.
- El desayuno debe consistir en...*
 - Leche, pan, galletas o cereales y fruta.
 - No hace falta hacerlo.
 - Es sólo para mayores.
 - Basta con un vaso de leche al levantarse.
 - Una pieza de fruta.
- Los productos lácteos (leche, yogur, queso)...*
 - Son perjudiciales para la salud.
 - Engordan.
 - Son vegetales.
 - Van mal para los huesos.
 - Son de consumo diario.
- Las frutas y verduras han de tomarse...*
 - Con poca frecuencia.
 - Lo menos posible, pues son de mal sabor.
 - Sin lavar.
 - Varias veces al día.
 - Con cuidado porque pueden ser peligrosas.
- El agua ha de tomarse...*
 - Antes de las comidas.
 - Después de las comidas.
 - Durante las comidas.
 - Poca porque engorda.
 - A cualquier hora.
- El pan ha de tomarse...*
 - Poco porque engorda.
 - Todos los días.
 - Blanco.
 - De molde.
 - Ninguna de las anteriores.

Anexo 2

EAT-26: uso Caso N=1Anexo3: actividad número 2

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1. Me da mucho miedo pesar demasiado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Procuro no comer aunque tenga hambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me preocupo mucho por la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A veces me he «atracado» de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Corto mis alimentos en trozos pequeños	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (p. ej., pan, arroz, patatas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Noto que los demás preferirían que yo comiese más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vomito después de haber comido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me siento muy culpable después de comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me preocupa el deseo de estar más delgado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hago mucho ejercicio para quemar calorías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tardo en comer más que las otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Procuro no comer alimentos con azúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Como alimentos de régimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Siento que los alimentos controlan mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Me controlo en las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Noto que los demás me presionan para que coma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Me siento incómodo/a después de comer dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Me comprometo a hacer régimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta sentir el estómago vacío	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Tengo ganas de vomitar después de las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psclinic/evaluacion/Proyecto%20Apoyo%20EPC%202006/INSTRUMENTOS%20EVALUACION/TRASTORNOS%20DE%20ALIMENTACION/CUESTIONARIO%20DE%20ACTITUDES%20HACIA%20LA%20COMIDA%20\(EAT\)/EAT_P.pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psclinic/evaluacion/Proyecto%20Apoyo%20EPC%202006/INSTRUMENTOS%20EVALUACION/TRASTORNOS%20DE%20ALIMENTACION/CUESTIONARIO%20DE%20ACTITUDES%20HACIA%20LA%20COMIDA%20(EAT)/EAT_P.pdf)

Información adicional del test:

EAT - Cuestionario de actitudes ante la alimentación Eating Attitudes Test. DM Garner y PE Garfinkel, 1979.

El EAT fue diseñado para la evaluación de las actitudes alimentarias anómalas, en especial las relacionadas con el miedo a ganar peso, el impulso de adelgazar y la presencia de patrones alimentarios restrictivos. Su intención era diseñar un instrumento fácil de administrar y corregir y que resultara sensible a los cambios sintomáticos a lo largo del tiempo. El EAT es una herramienta autoaplicada de 40 ítems (EAT-40). Cada ítem se valora en una escala Likert de 6 puntos, que van desde nunca a siempre. El rango de puntuación va de 0 a 120. Es un cuestionario válido y fiable que ha sido ampliamente utilizado para la evaluación de los TCA. Con el punto de corte de 30 puntos o más en un grupo de afectadas con AN y un grupo control, la sensibilidad fue del 100% y la especificidad del 84,7%, con un VPP del 78,5% y una tasa de falsos positivos del 9,8%¹⁶⁵.

Otros estudios han revelado que el EAT puede ser útil en la detección de casos de AN que no han sido previamente diagnosticados o para identificar casos actuales o incipientes de AN en poblaciones de riesgo de desarrollarla (bailarinas, estudiantes de modelo, por ejemplo) con sensibilidades, especificidades y VPP que oscilan entre 75% a 91,7%, 66,1% a 75% y 16% a 18,8%, respectivamente, con tasas de falsos positivos entre el 23,2% a 31,7%⁹⁷. De los diferentes instrumentos desarrollados desde los años 70 hasta la reciente actualidad, el EAT-40 ha sido el que ha gozado de mayor aceptación para la detección de TCA en la población general, y es un instrumento que parece válido para identificar casos actuales o incipientes de AN y BN, dada su fácil aplicación, alta fiabilidad, sensibilidad y validez transcultural.

Versión española del EAT-40

En España, la versión adaptada y validada en nuestro medio del EAT-40 fue realizada por Castro J, *et al.* 1991 en un grupo de AN y un grupo control sano¹⁶⁶ (ver

Anexo 2.2.). Utilizando el punto de corte de 30 recomendado por los autores originales, la sensibilidad fue del 68% y la especificidad del 86%. Entre las posibles causas que expliquen las diferencias con la versión original, destacar que las personas anoréxicas españolas tenían una edad menor. Cuando se validó en una muestra de mujeres de 18 años utilizando el cuestionario de Castro J, *et al.* y el punto de corte de 30, la sensibilidad fue del 75%, la especificidad del 97,1% y el VPP del 36%¹⁶⁷.

En Navarra, se llevó a cabo otro estudio de validación de la adaptación de Castro J, *et al.* después de un seguimiento de 18 meses a una muestra representativa de estudiantes adolescentes que no acudían a consulta, sino que procedían de la población general, una vez excluidos los casos prevalentes de TCA¹⁶⁸. Con el punto de corte de 20 puntos, se obtuvo la mejor predicción diagnóstica (sensibilidad del 73% y especificidad del 85%). El VPP fue del 20% y el valor predictivo negativo (VPN) del 98%.

De los resultados anteriores se puede concluir que el EAT-40 es un cuestionario adecuado para la detección temprana de TCA en la población general, aunque su VPP sea bajo. No obstante, a pesar de utilizar instrumentos de cribado siempre es necesario realizar entrevistas individuales para confirmar los diagnósticos de TCA. El hecho que los TCA se presenten en un continuo de gradación y gravedad variable hace esencial contar con un procedimiento que permita detectar los primeros signos para poder actuar con prontitud.

Anexo 3: Artículos de Casos reales:

CASO 1: Kate Puncher desarrolló anorexia tras las continuadas amenazas de su ex novio, diciéndole que si engordaba la relación tocaría a su fin. Por suerte, Puncher conoció a una persona nada superficial, que le ayudó a recuperar su salud regalándole un vestido de novia que era dos tallas más grande. Su prometido le dijo que tendría que empezar a comer y aumentar de peso para poder encajar en él. Decidida a casarse con el hombre al que amaba, Kate recuperó peso y pudo lucir el vestido con en el que se sentía radiante.

Los médicos advirtieron a Hayley Wilde de que le quedaba apenas una semana de vida. Luchó contra la anorexia desde los 11 años, se le cayó el pelo y sus períodos menstruales desaparecieron. Sus padres hicieron un gran esfuerzo por ayudarla. Tres años más tarde, y después de una batalla de ocho años contra la enfermedad, se recuperó totalmente al quedarse embarazada. Su hijo Michael llegó al mundo pesando 3,5 kg, algo impensable años atrás.



CASO 2: Quizás os acordéis de Isabelle Caro, la modelo que nos mostró el auténtico horror de la anorexia. Isabelle perdió la batalla en noviembre de 2010, con tan solo 28 años, después de ser tratada por una enfermedad respiratoria aguda provocada por la anorexia.



Apareció en los carteles de una campaña contra esta enfermedad en 2007, pero los anuncios fueron prohibidos en varios países. En ese momento, la modelo media 1.65 m de altura y pesaba unos 32 kg. La campaña generó un intenso debate en los círculos de la moda con respecto a las modelos “ultra flacas” de las pasarelas.

CASO 3: Aunque la mayoría de las mujeres embarazadas se maravillan cuando su cuerpo empieza a agrandarse por el crecimiento de su bebé, Maggie Baumann se sentía “horrorizada”. *“Recuerdo estar en la ducha y ver que mi ombligo sobresalía. Miré mi cuerpo y pensé: yo ni siquiera quiero estar en este cuerpo”*, comenta Baumann. Baumann, de 48 años, es madre de dos hijos y afirma que luchó contra trastornos alimenticios durante sus embarazos, un trastorno conocido popularmente como pregorexia. *“Ni siquiera me acordaba del bebé”*, dijo Baumann sobre su primera hija, Christine, quien ahora tiene 23 años.



Baumann, residente en Laguna Niguel, California, luchó contra la anorexia durante sus últimos años de instituto, una enfermedad que se agravó tras quedarse embarazada. “Me negué a comprar ropa de premamá. De hecho, nuestros vecinos ni siquiera sabían que estaba embarazada hasta el noveno mes. Lo escondí muy bien”.

Baumann confiesa que fue durante su segundo embarazo, en el que solo ganó un mísero kilogramo, cuando vio que su anorexia empeoraba. Incluso empezó a sobre ejercitarse para tratar de contener su creciente barriga. Una hora y media de cardio, correr, andar en bicicleta, e incluso practicar voleibol, era un hábito continuo para ella hasta que dio a luz. Al principio de su embarazo casi pierde a Whitney, su segunda hija, pero eliminar el ejercicio y aumentar la ingesta diaria de calorías no eran una opción para ella.

Finalmente acudió a urgencias por un fuerte dolor en el pecho. Los médicos le dijeron que sus órganos estaban fallando, por lo que finalmente decidió ingresar en un centro de tratamiento de Arizona. Actualmente Baumann mantiene un peso y un estilo de vida saludable y está muy orgullosa de que sus hijas también disfruten de una vida completamente sana.



CASO 4: Dolly Jenkinson es madre de Ruth, y aunque no puede determinar exactamente cómo su hija contrajo este trastorno alimenticio que casi acaba con su vida, cuando se enteró decidió coger el toro por los cuernos a su manera.

Después de acompañar a Ruth a las sesiones de tratamiento convencional durante años, incluso tras haber firmado los papeles para hospitalizarla, esta gerente de una empresa de construcción de Northover, Essex, sacó sus propias conclusiones de cómo podría ayudar a su hija a superar la enfermedad.

Increíblemente Dolly comenzó una dieta, uniéndose a Ruth en un “pacto” de calorías controladas, que incluso ella describe como ilógico. Es más, Dolly admite que no todo el mundo comparte su entusiasmo por la forma en que ha manejado la situación durante este tiempo. Hasta la fecha, Dolly ha perdido 20 kilos, mientras que Ruth ha aumentado



14, aunque todavía tiene un largo camino por recorrer.



CASO 5: Lauren Bailey bajó a 25 kilogramos después de caminar hasta 12 horas al día, llegando a pesar 22,5 kg, y todo como resultado de su anorexia, trastorno que desarrolló en su adolescencia y que persistió durante más de diez años. Después de pasar una larga temporada en el hospital, finalmente decidió cambiar su vida. Ahora Lauren es la imagen de la buena salud y solo espera que su historia pueda ayudar a otros a superar esta enfermedad.

CASO 6: Los cimientos del mundo de la moda se tambalearon nuevamente por la muerte de la modelo uruguaya de 18 años Eliana Ramos, cuyo cuerpo fue hallado sin vida en su casa de Montevideo tan sólo seis meses después de que su hermana, la también modelo de 22 años Luisel Ramos, muriese al poco de bajarse de la pasarela durante un desfile de moda en Montevideo. Aunque ningún informe médico salió a la luz inmediatamente tras la muerte de Eliana, el juez Roberto Timbal concluyó que sufrió un ataque al corazón.



Eliana Ramos, 18
died February 13, 2007

Luisel Ramos, 22
died August 2, 2006

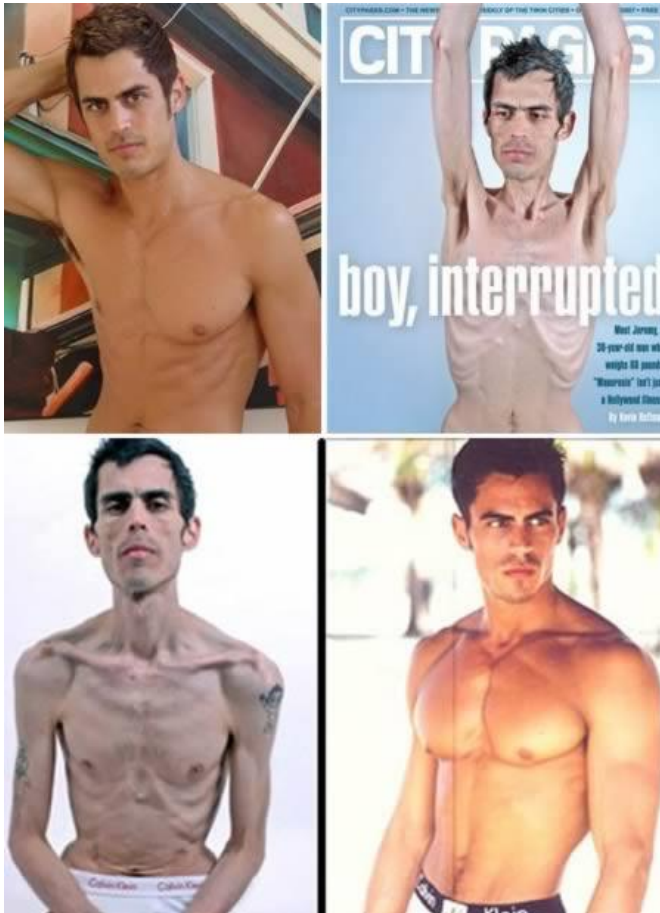
CASO 7: Posando con vestidos a juego, lo más normal es afirmar que Rebecca y Maisy Jones son hermanas, pero realmente esta es una imagen de una mujer de 26 años de edad y su hija de 7. Después de sufrir anorexia durante más de la mitad de su vida, el pequeño cuerpo de Rebecca cabe perfectamente en ropa diseñada para niños de 7 u 8 años. La joven madre pesa menos que su hija, a pesar de ser 20 centímetros más alta.

“Usar la misma ropa que Maisy me hace sentir orgullo. Está mal, pero me hace sentir bien. No creo que esté delgada ya que siempre me veo como una persona grande.”

Esta secretaria médica sobrevive a base de sopas, tostadas y bebidas energéticas, a pesar de que los médicos le han advertido de que la falta de nutrientes podría matarla. Al mismo tiempo, alienta a su hija Maisy a comer todo tipo de dulces y chocolate.



CASO 8: Jeremy Gillitzer una vez fue un modelo con un aspecto despampanante y cuerpo bien definido. Sin embargo, lo que mucha gente no sabía es que detrás de esa facha hercúlea, había un joven que luchó contra la anorexia y la bulimia durante la mayor parte de su vida adulta. A consecuencia de un régimen de hambre crónica, vómitos autoinducidos y ejercicio en extremo, redujo su cuerpo hasta que no quedó prácticamente nada salvo huesos. Cuando murió en el 2010, a la edad de 38 años, solo pesaba 30 kg.



CASO 9: A los 11 años edad, Maria y Kate Campbell, que pesaban cerca de 30 kilos cada una, hicieron una inquietante promesa que les llevaría a ser anoréxicas el resto de sus vidas. Y todo ello después de oír un inocente comentario de su padre que, según ellas, cambió sus vidas para siempre. Su padre dijo que estaba muy sorprendido por lo rápido que estaban creciendo sus hijas, y que se estaba formando su “cuerpo de mujer”.

Si bien para la mayoría puede parecernos un simple comentario inofensivo, para las gemelas, hoy doctoras de profesión, resultó un detonante para cumplir el siniestro pacto. Como decíamos, este consistía en dejar de comer para no aumentar de peso. Sus padres, Christy y Clara Campbell, de 58 y 56 años respectivamente, cuentan que sus hijas pasaron la mayor parte de su adolescencia y edad adulta en diversas clínicas de recuperación.

Aunque parezca insólito, este no fue el primer caso de anorexia en gemelas que captó la atención mundial; las hermanas Michaela y Samantha Kendall también lucharon contra la anorexia durante largos años. Michaela murió por los efectos directos provocados en su cuerpo. Samantha luchó por recuperarse, y aunque no estaba en un peso extremadamente bajo cuando ella murió, acabó suicidándose en 1997.

Anexo 4:

AGUA

El agua es esencial para el mantenimiento y desarrollo del organismo. La mejor forma de apagar la sed es bebiendo agua. Deben tomarse al menos de 6 a 8 vasos al día para asegurar una adecuada hidratación, y no debe sustituirse por refrescos o zumos.



UN MITO: "EL AGUA ENGORDA SI SE TOMA DURANTE LA COMIDA"

El agua no tiene calorías; por tanto, no puede engordar. Sin embargo, no conviene beber demasiada agua durante las comidas, ya que retarda el proceso de digestión.

El ser humano necesita una alimentación variada para asegurar su buen funcionamiento. Para elegir una **dieta equilibrada**⁶, que aporte los nutrientes más importantes, se puede recurrir a las **pirámides de alimentos**, que son guías rápidas y sencillas, elaboradas por personas expertas en nutrición.

Se deben consumir alimentos de todos los grupos, pero hay que prestar atención a la cantidad. Algunos se pueden tomar a diario, pues son muy necesarios, mientras que otros sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Modificado de la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2004 y la pirámide de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

⁽⁶⁾ Hablamos de dieta o alimentación equilibrada y saludable cuando el conjunto de alimentos que componen los menús, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.