



**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.
PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL 2025-2026**

**“CRECIENDO JUNTOS: EDUCACIÓN EMOCIONAL,
CONVIVENCIA Y BIENESTAR”.**

1. JUSTIFICACIÓN.

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad personal y social. En este periodo, resulta esencial promover el autoconocimiento, la autoestima, la empatía y la gestión emocional, así como prevenir conductas de riesgo como el acoso escolar, la violencia de género, las adicciones o el uso responsable de las tecnologías.

Este programa está dirigido al alumnado de 1º, 2º y 3º de ESO y responde a las líneas de actuación de la acción tutorial establecidas en el Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. Busca crear un entorno educativo saludable y seguro donde el alumnado desarrolle competencias personales, sociales y emocionales para su vida presente y futura.

2. OBJETIVOS GENERALES.

- Fomentar el bienestar emocional y la salud mental del alumnado.
- Desarrollar habilidades sociales que favorezcan la convivencia y la resolución pacífica de conflictos.
- Prevenir el acoso escolar y el ciberacoso entre el alumnado.
- Promover la igualdad y la tolerancia, previniendo la violencia de género y cualquier forma de discriminación.
- Impulsar hábitos de vida saludables y la prevención de conductas adictivas.
- Potenciar la educación en valores, la empatía, la asertividad y el respeto.
- Favorecer la reflexión crítica sobre la influencia de las redes sociales y los modelos de conducta digitales.
- Contribuir al desarrollo integral del alumnado desde la educación emocional y la convivencia positiva.



3. ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN/EJES TEMÁTICOS.

EJES TEMÁTICOS	1º ESO	2º ESO	3º ESO
1. Educación emocional y autoestima.	• Autoestima. • Educación emocional. • El día del buen rollo (22 abril). • El día de la Familia (15 mayo).	• Eres un influencer. • Autoestima. • Aprendo a controlarme. • El día del buen rollo (22 abril). • El día de la Familia (15 mayo).	• Autoestima. • Tolerancia a la frustración. • Educación emocional: autocontrol. • Mis propósitos para el Año Nuevo. • ¿Es amor lo que siento? • El día del buen rollo (22 abril). • El día de la Familia (15 mayo).
2. Prevención y sensibilización sobre Salud Mental y ansiedad.	• Taller: Sensibilización sobre Salud Mental y emociones.	• Taller sobre ansiedad (Asociación <i>Puertas Abiertas</i>).	• Concurso de fotografía sobre salud mental. • Taller sobre ansiedad (Asociación <i>Puertas Abiertas</i>).
3. Convivencia y acoso escolar.	• Dinámicas de presentación y cohesión grupal. • Charla sobre Acoso escolar. • Compañerismo. • Convivencia: motes e insultos.	• Dinámicas de presentación y cohesión grupal. • Charla sobre Acoso escolar. • Amistad y compañerismo. • Convivencia: chismes y rumores. • Día Internacional de las personas con discapacidad (3 diciembre). • Resolución de conflictos.	• Dinámicas de presentación y cohesión grupal. • Acoso escolar. • Día Internacional de las personas con discapacidad (3 diciembre).



		• Charla “Acoso escolar” (<i>Plan Director</i>).	
4. Empatía, asertividad y comunicación positiva.	• Empatía.	• Empatía. • Asertividad.	• Empatía. • Asertividad. • Habilidades de comunicación.
5. Igualdad y Prevención de la Violencia de Género.	• Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 noviembre). • Taller: “Ellos siguen siendo parte del cambio” (Asociación <i>Lantana</i>). • Día de la Mujer (8 marzo).	• Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 noviembre). • Taller: “Ellos siguen siendo parte del cambio” (Asociación <i>Lantana</i>). • Día de la Mujer (8 marzo).	• Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 noviembre). • Taller: “Ellos siguen siendo parte del cambio” (Asociación <i>Lantana</i>). • Día de la Mujer (8 marzo). • Taller “Amor sin dramas” (IPSO Géneris).
6. Educación para la Paz y la tolerancia.	• Día Internacional de la Tolerancia (16 noviembre). • Día Escolar de la No Violencia y la Paz (30 enero). • Sensibilización LGTBI.	• Día Internacional de la Tolerancia (16 noviembre). • Día Escolar de la No Violencia y la Paz (30 enero). • Sensibilización LGTBI.	• Día Internacional de la Tolerancia (16 noviembre). • Día Escolar de la No Violencia y la Paz (30 enero). • Sensibilización LGTBI.
7. Prevención de adicciones y uso responsable de la tecnología.	• Netiqueta • Charla “Peligros en internet” (<i>Plan Director</i>).	• Protección de datos y privacidad. • Suplantación de identidad. • Influencers. • Tecnoadicciones.	• Fake News. • Charla: “Consumo Alcohol y Drogas” (<i>Plan Director</i>). • Videojuegos y apuestas.

8. Hábitos de vida saludables y medio ambiente.	• Cambios en la adolescencia. • Wamping y salud. • Objetivos de Desarrollo Sostenible. • Ocio y tiempo libre.	• Hábitos de vida saludables. • Ocio y tiempo libre.	• Bebidas energéticas y salud. • Ocio y tiempo libre.
--	--	---	--

4. TEMPORALIZACIÓN.

El programa se desarrollará semanalmente, en la hora de tutoría, a lo largo del curso escolar, organizándose por trimestres según el calendario escolar y las efemérides celebradas (16 noviembre, 25 noviembre, 3 diciembre, 30 enero, 8 marzo, 22 abril, etc.).

5. EVALUACIÓN.

Para realizar la evaluación del programa se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- La adecuación al contexto, a los recursos disponibles y a las finalidades previstas de las actividades propuestas.
- La coherencia existente entre los objetivos previstos y las actuaciones puestas en práctica.
- La funcionalidad de las actuaciones a la hora de dar respuesta a los objetivos planteados.
- La relevancia de las actuaciones planteadas para dar respuesta a las necesidades detectadas.
- La suficiencia alcanzada en función de los mínimos considerados como deseables en cantidad y en calidad.
- La satisfacción de los participantes con el desarrollo del proceso y con los resultados alcanzados, desde el esfuerzo realizado y las expectativas iniciales.

La evaluación se realizará utilizando procedimientos y técnicas variadas:

- ✓ Cuestionarios de autoevaluación del alumnado.
- ✓ Observación directa en tutorías y convivencia.
- ✓ Valoración de los tutores y del departamento de orientación.
- ✓ Registro de incidencias y mejoras en el clima de aula y centro.