



Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE MÁSTER

MÁSTER EN PROFESOR DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA Y
BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS

Especialidad de Tecnología e Informática

***La Gran Expedición de las
Competencias.***
**Desde la tecnología para la
formación integral.**

Autor:

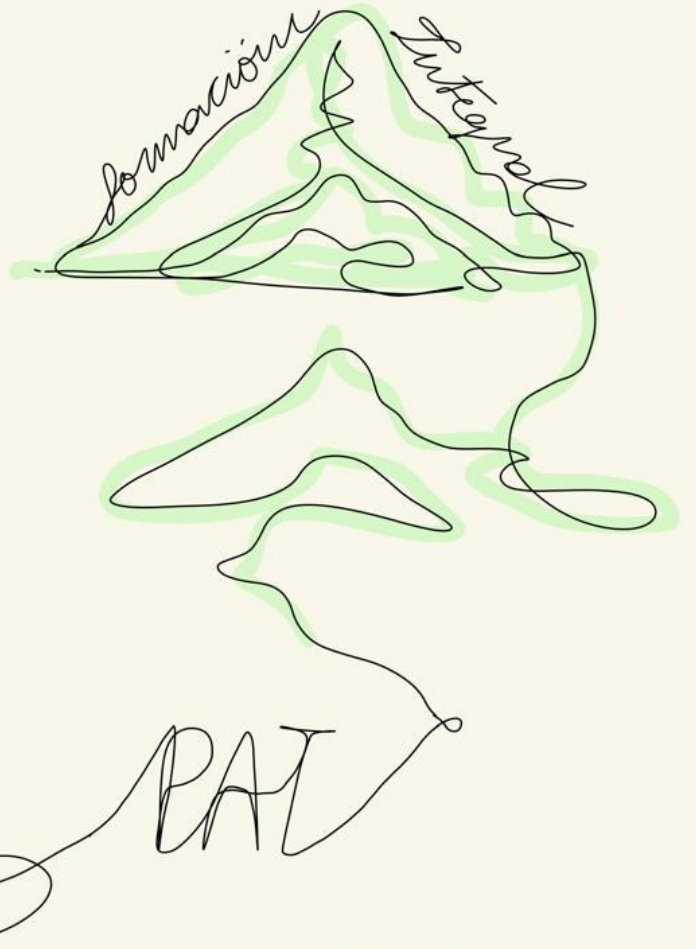
Dña. María del Arco del Peso Pérez

Tutor:

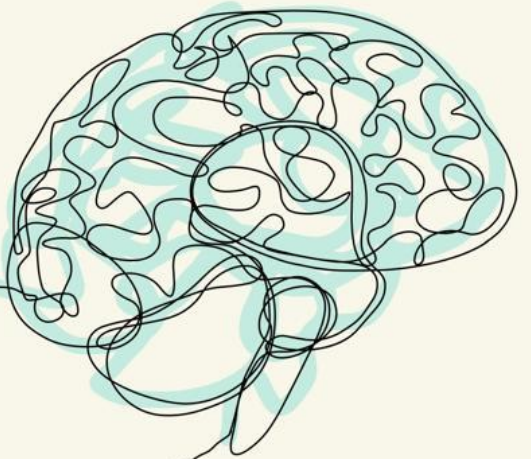
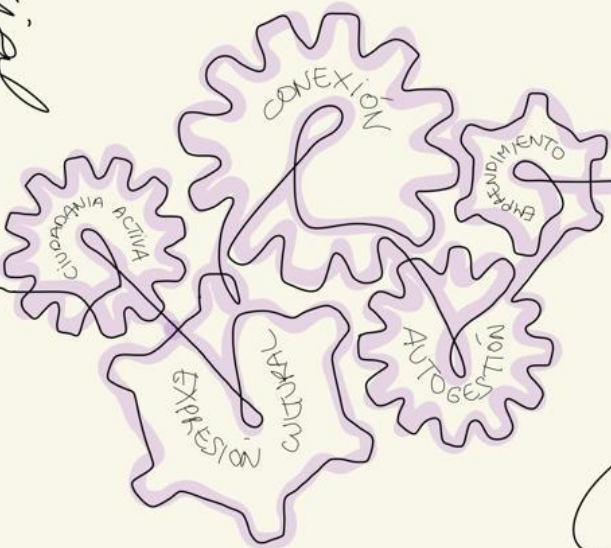
Dr. Dña. María del Pilar Martínez Pérez

Valladolid, 23 de junio de 2025

desarrolla competencias



PAT



Tecnología
y digitalización

AGRADECIMIENTOS

A mi padre, madre y hermana por ser un apoyo incondicional independientemente de las circunstancias. Gracias por acompañarme en este camino y confiar en mí en todo aquello que me propongo.

Al conjunto del profesorado del máster. Gracias a vosotros y vosotras me he nutrido, he disfrutado y he crecido tanto como alumna como persona.

Y a mi tutora Pilar. Has sido luz e inspiración en esta travesía. Gracias por comprenderme, valorarme y ayudarme a estar más cerca de la futura docente que quiero ser. Lo recordaré siempre.

RESUMEN

La entrada en vigor de la LOMLOE ha supuesto un cambio de rumbo en la educación, situando el desarrollo competencial en el centro del proceso educativo. Este Trabajo Fin de Máster busca fortalecer aquellas competencias clave que, pese a su relevancia, suelen quedar relegadas en la práctica docente. Para ello, se presenta una propuesta innovadora que integra de forma coherente el Plan de Acción Tutorial con la asignatura de Tecnología y Digitalización en 1.º de ESO.

El eje vertebrador del proyecto es “La Gran Expedición de las Competencias”, una narrativa que transforma el aula en un mapa de exploración simbólica, donde el alumnado recorre cinco islas que representan distintas competencias clave. Cada una de estas islas va acompañada de una situación de aprendizaje diseñada para facilitar la transferencia de contenidos y la aplicación real de los aprendizajes. A través de este enfoque emocional, vivencial y motivador, se propone un hermanamiento entre la tutoría y el currículo disciplinar que favorece no solo una adquisición competencial más profunda, sino también la mejora del clima de aula y el proceso de enseñanza-aprendizaje. En definitiva, una apuesta educativa que promueve el desarrollo integral del alumnado y da respuesta a sus necesidades reales en una etapa vital clave como es la adolescencia.

PALABRAS CLAVE: Plan de Acción Tutorial, Tecnología y Digitalización, Desarrollo Integral, educación emocional, metodologías activas, competencias clave, Perfil de Salida.

ABSTRACT

The entry into force of the LOMLOE has meant a change of direction in education, placing the development of competences at the centre of the educational process. This Master's thesis seeks to strengthen those key competences that, despite their relevance, are often neglected in teaching practice. To this end, an innovative proposal is presented that coherently integrates the Tutorial Action Plan with the subject of Technology and Digitalisation in 1st of Compulsory Secondary Education.

The backbone of the project is ‘The Great Skills Expedition’, a narrative that transforms the classroom into a symbolic exploration map, where students travel through five islands representing different key skills. Each of these islands is accompanied by a learning situation designed to facilitate the transfer of content and the real application of learning. Through this emotional, experiential and motivational approach, a twinning between tutoring and the disciplinary curriculum is proposed that favours not only a deeper acquisition of competences, but also the improvement of the classroom climate and the teaching-learning process. In short, it is an educational approach that promotes the comprehensive development of students and responds to their real needs at a key stage of life such as adolescence.

KEY WORDS: Tutorial Action Plan, Technology and Digitalisation, Integral Development, emotional education, active methodologies, key competences, Outbound Profile.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	1
2	OBJETIVOS.....	4
3	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
4	METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA	8
5	CONTEXTUALIZACIÓN	10
6	PROPUESTA CONCEPTUAL.....	12
6.1	EL HILO CONDUCTOR Y ELEMENTOS CLAVE.....	12
6.2	ORGANIZACIÓN DE ESTAS ISLAS Y SUS OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
6.3	RELACIÓN CON TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN	20
6.4	TEMPORALIZACIÓN.....	22
6.5	ESTRUCTURA COMÚN DE LAS SESIONES DE TUTORÍA	23
6.6	FASE DIAGNÓSTICA Y PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	26
6.7	ANÁLISIS DE CONDUCTAS DISRUPTIVAS OBSERVADAS.....	31
7	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	37
7.1	ISLA DE LA CONEXIÓN.....	38
7.2	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “LUCES DE EQUIPO”	46
7.3	ISLA DE AUTOGESTIÓN	54
7.4	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “RE-CONÓCETE EN LA RED”	61
8	EVALUACIÓN DEL PROCESO	69
8.1	EVALUACIÓN CONTINUA	70
8.2	EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ÁMBITOS DE DESARROLLO ...	70
8.3	EVALUACIÓN FINAL Y CIERRE.....	71
9	CONCLUSIONES	72
9.1	NUEVAS LÍNEAS DE TRABAJO	73
10	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
11	ANEXOS	76
	ANEXO I. PERFIL DE SALIDA.....	76

ANEXO II. FUNDAMENTACION CURRICULAR TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN 1º ESO	82
ANEXO III. MAPAMUNDI CON LAS ISLAS FICTICIAS SOBRE LOS PUNTOS AZULES.....	85
ANEXO IV. HERRAMIENTA ROSA DE LOS VIENTOS PARA EVALUACIÓN	85
ANEXO V. RELACIÓN DEL PAT Y LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	86
ANEXO VI. CARTA INTRODUCCIÓN PARA LOS ESTUDIANTES	87
ANEXO VII. REFLEXIÓN: EL MENSAJERO DE LAS EMOCIONES	87



1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La entrada en vigor de la LOMLOE ha supuesto un cambio de paradigma en la cultura educativa, dejando atrás la enseñanza basada en contenidos y apostando por reforzar el enfoque competencial en todo el currículo y la personalización del aprendizaje. El llamado **Perfil de salida** del alumnado se considera la piedra angular del desarrollo curricular, refleja el tipo de sociedad y de personas que se quiere contribuir a formar y desarrollar con la educación y recoge las competencias clave que deben alcanzarse al finalizar la educación básica, sirviendo como base tanto para la organización curricular como para la evaluación.

Si bien todas las **competencias clave** son esenciales y se deben trabajar de forma transversal en las distintas áreas curriculares, se ha observado que algunas reciben una atención más sistemática debido a que son especialmente afines con los saberes básicos de las asignaturas; en especial la competencia en comunicación lingüística (CCL), la plurilingüe (CP), la matemática y competencia en ciencia y tecnología (STEM) y la competencia digital (CD). Por otra parte, nos encontramos con competencias que son las **grandes olvidadas del sistema educativo** como son la personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), la ciudadana (CC), la emprendedora (CE) y la conciencia y expresión culturales (CCEC). Estas últimas, aunque igualmente fundamentales, tienden a abordarse de manera menos estructurada, en parte debido a la ausencia de materias específicas que las desarrollen (no hay asignaturas que trabajen contenidos relacionados con las emociones, el trabajo en equipo o la creatividad) y a la necesidad de una formación docente más especializada en estos ámbitos.

Durante el desarrollo del máster, tanto en la fase general como en la específica, se ha insistido en esta importancia del cambio de una enseñanza basada en contenidos a una orientada a competencias y de trabajar en el aula habilidades como la inteligencia emocional, el trabajo en equipo, la identidad individual, el pensamiento crítico o la construcción de un clima de aula positivo (aspectos ligados directamente con estas competencias más olvidadas). Sin embargo, una pregunta ha sido recurrente a lo largo de mi proceso formativo: ¿Cómo se traslada todo esto al aula? ¿Estamos suficientemente preparadas y preparados para abordar estas dimensiones con tan solo unos meses de formación inicial? ¿Cómo compatibilizar estos ideales pedagógicos con unas agendas docentes cada vez más exigentes? ¿Cómo se



pueden trabajar estas competencias generales sin dejar de lado las específicas y los saberes básicos? Desde luego, es todo un reto. El presente Trabajo Fin de Máster pretende dar respuesta a la actual necesidad de reforzar estas competencias clave más olvidadas con el objetivo de alcanzar el **desarrollo integral** del alumnado. La propuesta de intervención que se plantea es desarrollar el hermanamiento de un **Plan de Acción Tutorial** con actividades concretas para el aprendizaje de las competencias clave con la asignatura de **Tecnología y Digitalización** donde se aplicarán los aprendizajes con Situaciones de Aprendizaje directamente relacionadas.

Esta idea surge tras la propuesta de diseño de un Plan de Acción Tutorial (PAT) dentro de la asignatura “Metodologías de Aprendizaje”, que junto a las experiencias compartidas con compañeras y compañeros y lo observado durante el período de prácticas, ha evidenciado una problemática común: la tutoría, en muchas ocasiones, queda reducida a un espacio semanal sin una planificación ni intencionalidad pedagógica definida.

El **Plan de Acción Tutorial** (PAT) es un instrumento esencial dentro del sistema educativo, orientado a acompañar al alumnado en su desarrollo personal, académico, social y profesional. Tal y como señalan Méndez et al. (2007), la acción tutorial permite atender el desarrollo integral del estudiante y personalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, adaptándolo a las características, intereses y necesidades de cada estudiante. Desde esta perspectiva, la tutoría no se limita únicamente a una función informativa o administrativa, sino que se erige como un pilar que favorece la formación integral y el acompañamiento continuado.

Este **acompañamiento adulto** es de especial importancia en la etapa de la adolescencia, pues representa un momento crítico de transformación personal. Tal como señalan Páez et al. (2001), se trata de un periodo complejo, lleno de contradicciones, en el que la necesidad de afirmación y autonomía convive con una alta vulnerabilidad emocional. Desde la neuroeducación, se ha comprobado que el cerebro límbico –implicado en la gestión emocional, la recompensa o la exploración– alcanza una maduración temprana, mientras que la corteza prefrontal –relacionada con el juicio, la toma de decisiones o el autocontrol– continúa desarrollándose hasta bien entrada la edad adulta (Blakemore, 2006). Esta desincronización explica muchos de los comportamientos impulsivos, riesgos asumidos o estallidos emocionales propios de la adolescencia. Por ello, el rol docente cobra un valor añadido, actuando



como un “control prefrontal externo”, ofreciendo guía, contención y apoyo regulador en situaciones que el propio alumnado aún no puede gestionar por sí solo.

A su vez, resulta imprescindible abordar **conductas disruptivas** que, si no se gestionan de manera adecuada, deterioran el clima de aula, dificultan el proceso de enseñanza-aprendizaje y afectan negativamente a las relaciones interpersonales. La investigación ha demostrado que el mal comportamiento en el aula es una de las principales fuentes de ansiedad docente y está relacionado con bajas laborales que repercuten en el funcionamiento del sistema educativo (Goyette et al., 2000). Comprender conceptos como regulación emocional o secuestro emocional se convierte, por tanto, en un recurso imprescindible para mejorar la convivencia escolar y el acompañamiento educativo.

En este sentido, el presente Trabajo Fin de Máster busca hermanar la **tutoría** donde se realizará un acompañamiento adulto centrado en el desarrollo integral del alumnado y la **Tecnología y Digitalización** donde se aplicarán los aprendizajes desde una perspectiva vivencial, competencial y transversal poniendo a los estudiantes en el centro de su proceso educativo. Todo esto se plantea, bajo el hilo conductor de “La Gran Expedición de las Competencias” donde se diseña una narrativa gamificada que invita al alumnado a convertirse en exploradores y exploradoras listos para recorrer cinco islas simbólicas: Isla de la Conexión, Isla de la Autorregulación, Isla de la Ciudadanía Activa, Isla del Emprendimiento e Isla de la Expresión cultural. Con el objetivo de transferir los aprendizajes de las competencias generales a situaciones y problemas diarios, en la asignatura de Tecnología y Digitalización se plantearán cinco situaciones de aprendizaje directamente relacionadas con las competencias específicas y los saberes básicos de la asignatura: “Luces de Equipo”, “Re-conócete en la Red”, “Campaña por una causa”, “Feria de ideas sostenibles” y “Ruta cultural de la Montaña Palentina”. Es esta idea la que se ha buscado reflejar tanto en la portada creativa del documento como en la Ilustración 1 que recoge un esquema conceptual sencillo de mi propuesta.

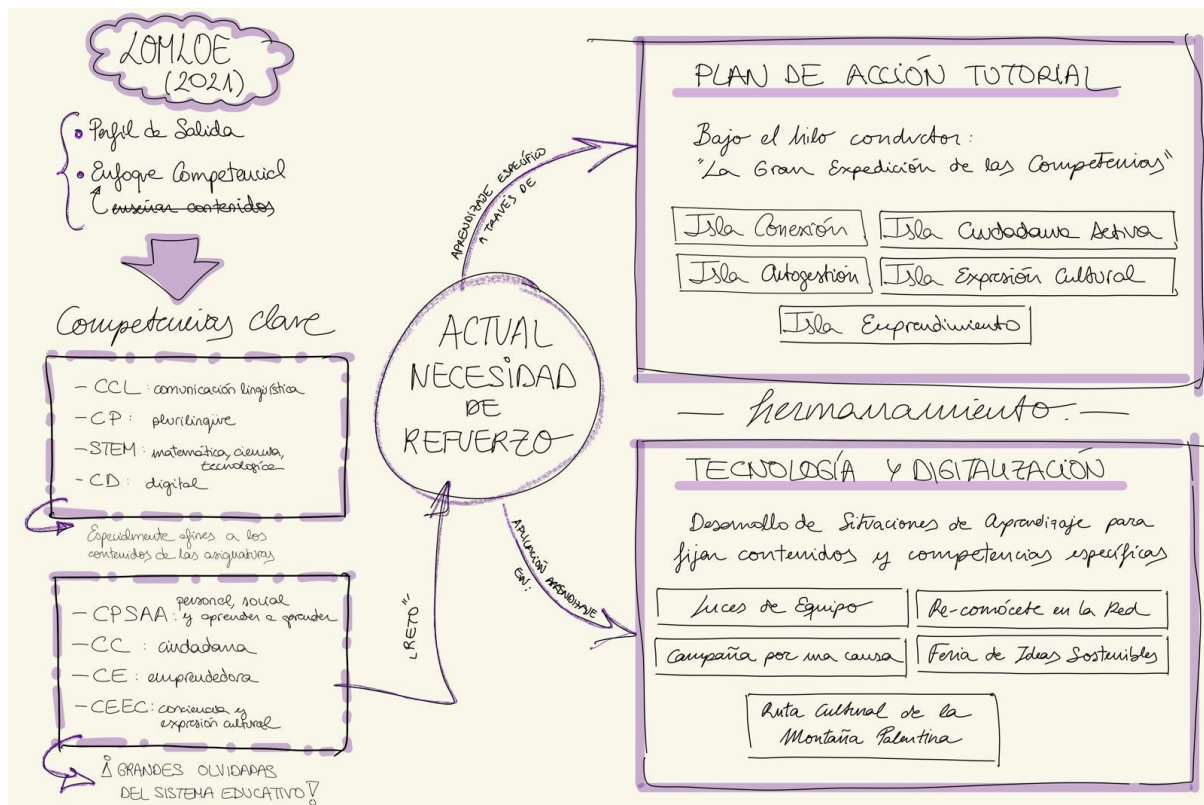


Ilustración 1. Esquema conceptual del Trabajo Fin de Máster. Fuente: Elaboración propia.

Así, este TFM no solo nace de una motivación personal y una reflexión crítica sobre la formación docente, sino que aspira a contribuir con una propuesta sólida, contextualizada y replicable que potencie el verdadero valor pedagógico del desarrollo competencial en el sistema educativo actual.

En este sentido, el presente TFM responde plenamente a diversas competencias del título de máster. Se promueve la planificación, evaluación y desarrollo de procesos de enseñanza-aprendizaje orientados al desarrollo de competencias (G.2); se diseña un entorno de aprendizaje equitativo que favorece la educación emocional, la participación y la convivencia (G.5); se abordan estrategias de regulación emocional y resolución de conflictos desde un enfoque práctico (G.7); y se fortalece el papel del profesorado como figura clave en la tutoría y orientación del alumnado (G.8, G.11).

2 OBJETIVOS

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Máster es desarrollar una propuesta de intervención tutorial ambientada y contextualizada que favorezca el desarrollo integral del alumnado, al tiempo que impulse la adquisición de las competencias clave recogidas en el *Perfil de Salida* al finalizar la etapa. Para ello, se propone utilizar los



contenidos de la asignatura de Tecnología y Digitalización no como un fin en sí mismo, sino como una herramienta práctica y significativa para dar respuesta a necesidades reales y promover aprendizajes con sentido.

Este trabajo parte de una visión integradora del desarrollo del alumnado, entendiendo la tutoría como un espacio clave para acompañar su crecimiento emocional, social y cognitivo. Más allá de la transmisión de conocimientos, el rol de la tutora o el tutor es también el de guía, modelo y acompañante, capaz de generar experiencias que despierten la curiosidad, fomenten la exploración sin miedo al error y refuercen la motivación a través del reconocimiento positivo. Por ello, los objetivos aquí formulados aspiran a trascender lo meramente curricular, proponiendo un entorno educativo basado en valores, donde el alumnado se sienta escuchado, implicado y protagonista activo de su propio proceso de aprendizaje.

Los objetivos operativos que se persiguen con este TFM son los siguientes:

1. Establecer las bases para fomentar un clima de aula positivo y emocionalmente seguro, basado en el modelo C.A.S.A. (Curiosidad, Alegría, Seguridad y Admiración), que facilite el bienestar, la convivencia y la motivación del alumnado.
2. Plantear dinámicas que favorezcan el desarrollo integral del alumnado, promoviendo su crecimiento personal, social, emocional y académico.
3. Proporcionar herramientas para estimular el conocimiento y aceptación personal, ayudando a construir una imagen positiva y ajustada de su identidad, así como un sistema de valores propio.
4. Diseñar un espacio motivador que impulse la implicación activa del alumnado en su proceso de aprendizaje, conectando sus intereses con los objetivos competenciales y el perfil de salida al finalizar la etapa.
5. Integrar las competencias clave en situaciones de aprendizaje concretas para la asignatura de Tecnología y Digitalización de 1º ESO.

Cabe destacar que estos objetivos no se presentan de forma aislada, sino que se articulan transversalmente con el resto de los elementos del proceso educativo, reforzando la coherencia pedagógica de la propuesta.



3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La educación actual, en el marco de la LOMLOE, sitúa al alumnado en el centro del proceso educativo, promoviendo una formación integral y competencial. En este contexto, la **acción tutorial** adquiere una relevancia fundamental, al ofrecer un espacio privilegiado para el acompañamiento emocional, social y cognitivo. Este Trabajo Fin de Máster se fundamenta en una concepción educativa que entiende la tutoría como una herramienta activa para guiar, motivar y potenciar el desarrollo del alumnado desde una perspectiva inclusiva, interdisciplinar y centrada en el bienestar.

Acompañar al alumnado supone mucho más que resolver dudas o gestionar incidencias. Significa estar presente, escuchar activamente, anticipar dificultades y construir vínculos de confianza que favorezcan un entorno emocionalmente seguro. Tal como afirma Martínez-Otero (2008), el **acompañamiento docente** debe ser empático y constante, adaptándose a las necesidades individuales y fomentando un desarrollo armónico de la persona. Esta presencia emocional y pedagógica se ve reforzada por el **modelo C.A.S.A.**, desarrollado por Martín Pérez y Esteban Rodríguez (2022), que propone infundir en el aula cuatro emociones clave: Curiosidad, Alegría, Seguridad y Admiración. Estas emociones activan mecanismos cerebrales implicados en el aprendizaje y la memoria, configurando un entorno emocionalmente estimulante y propicio para aprender y relacionarse desde el disfrute y la conexión.

Desde una perspectiva psicopedagógica, este acompañamiento se apoya también en una reflexión crítica sobre la **creatividad**, entendida no solo como una competencia del alumnado, sino como una herramienta indispensable del profesorado para diseñar experiencias educativas relevantes, tal como defienden Rogers y Jerome (1996).

Asimismo, el aprendizaje no puede desligarse de la **motivación**. Desde las teorías de la motivación intrínseca, como la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985), se destaca la importancia de satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y vinculación. Cuando estas condiciones se cumplen, el alumnado se siente más comprometido, perseverante y creativo. Como apunta Goleman (1995), la **inteligencia emocional** y la capacidad de **autorregulación** son esenciales para gestionar estas dimensiones internas y construir entornos más empáticos y resilientes.



La **adolescencia**, etapa en la que se sitúa el alumnado de 1.º de ESO, representa un periodo complejo de transición y transformación personal. Según Kimmel y Weiner (1998), es un momento de reconstrucción identitaria, vulnerabilidad emocional y búsqueda de independencia. En este contexto, la tutoría actúa como una herramienta preventiva y transformadora que puede marcar la diferencia en el desarrollo personal y académico del alumnado. Tal como señalan De la Fuente (2010) o Méndez et al. (2007), resulta imprescindible dotar al profesorado tutor de recursos específicos para afrontar estas realidades con propuestas planificadas, flexibles y adaptadas a los grupos.

Uno de los elementos clave del desarrollo integral es la cooperación. El **aprendizaje cooperativo**, en palabras de Johnson et al (1999), no solo favorece el rendimiento académico, sino que mejora las relaciones interpersonales, la cohesión de grupo y la responsabilidad compartida. A través del trabajo en equipo, se potencia la escucha activa, el liderazgo compartido y la autorregulación emocional.

La **gamificación**, como estrategia metodológica activa, puede actuar como catalizadora de estos procesos. Pisabarro Marrón (2021) demuestra cómo el uso de juegos serios y narrativas en el aula contribuye a una mayor implicación del alumnado, promoviendo actitudes positivas hacia el aprendizaje y reforzando el trabajo cooperativo. En la misma línea, Bernal y Martínez (2017) o Garzón (2021) destacan el potencial de las **metodologías activas** para fomentar la participación, el pensamiento crítico, la autonomía y la transferencia real de los aprendizajes.

A ello se suma la importancia de la **reflexión y la autoevaluación** como prácticas sistemáticas dentro del proceso educativo. Ofrecer espacios donde el alumnado pueda revisar sus aprendizajes, valorar su evolución y tomar conciencia de sus logros y dificultades permite reforzar su implicación activa en el aprendizaje y fomenta una actitud de mejora continua. Como afirma Pozo (2006), *“aprender no es solo adquirir conocimientos, sino también saber cómo se aprende, para poder autorregular ese proceso de forma cada vez más eficaz*. Estos momentos inciden directamente sobre la consolidación de los aprendizajes, al favorecer el recuerdo significativo frente al olvido pasivo.

En este sentido, la incorporación de actividades que incluyan preguntas metacognitivas o momentos de síntesis permite activar mecanismos de memoria a



largo plazo. Tal como demuestra la **curva del olvido de Ebbinghaus**, si no se revisa lo aprendido, gran parte de la información se pierde en cuestión de días.

Este enfoque metodológico centrado en el alumnado se enmarca en una visión pedagógica transformadora, donde las altas expectativas por parte del profesorado juegan un papel determinante. El efecto Pigmalión, formulado por Rosenthal y Jacobson (1968), muestra que las creencias docentes sobre la capacidad del alumnado tienen un impacto directo sobre su rendimiento. Generar **expectativas positivas** y brindar retroalimentación significativa es clave para el empoderamiento del alumnado y la consolidación de una autoestima académica sólida.

Desde esta perspectiva, la integración del PAT con la materia de Tecnología y Digitalización refuerza el carácter interdisciplinar y competencial del proyecto. Abordar la creatividad, el pensamiento lógico, la iniciativa o la capacidad de investigación desde ambos espacios permite una transferencia real del aprendizaje y una construcción más sólida de la identidad del alumnado.

4 METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

La metodología general del proyecto se basa en un enfoque activo, competencial e inclusivo, que sitúa al alumnado como protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Se articulan estrategias propias del aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos (ABP), el enfoque reflexivo y metodologías activas. Las técnicas empleadas combinan la experimentación práctica en el taller, el trabajo en grupo, la autoevaluación y coevaluación, la metacognición y la elaboración de productos significativos.

A nivel estructural, el trabajo se organiza en varios bloques diferenciados que permiten una comprensión progresiva y completa del proyecto. En primer lugar, una breve contextualización. A continuación, en la **propuesta conceptual** se expone la narrativa general del Plan de Acción Tutorial, se detallan las islas y sus objetivos, se analiza su relación con la materia de Tecnología y Digitalización, y se recoge el diseño común de las sesiones. Este bloque incluye también la descripción de la **fase diagnóstica inicial**, que cumple una función esencial para establecer la línea de partida, adaptar la propuesta a un contexto concreto y orientar el desarrollo posterior. En el apartado de **propuesta de intervención**, se desarrollan en profundidad dos de las cinco islas, con sus respectivas actividades para tutoría y situaciones de



aprendizaje. Finalmente, se dedica un apartado específico a la **evaluación**, tanto del proceso como de los aprendizajes y de la aplicación del propio PAT, seguido de unas **conclusiones** que recogen las aportaciones del trabajo y proponen nuevas líneas de desarrollo.

El proceso comenzó con una fase de **reflexión personal** y análisis de experiencias previas vividas durante el máster y el periodo de prácticas. Este análisis permitió detectar una necesidad común en los centros educativos: la falta de planificación estructurada en las tutorías y la desconexión entre estas y el resto de las asignaturas. Esta observación inicial fue el punto de partida para comenzar a imaginar un itinerario que uniera el desarrollo personal integral y competencial del alumnado con la práctica docente diaria, a través de una narrativa coherente, motivadora y centrada en los intereses del grupo.

Por ello, el desarrollo de este TFM ha seguido una planificación progresiva guiada por un proceso de reflexión continua; con la voluntad de diseñar una propuesta sólida, creativa y aplicable. Las **etapas** que se han seguido para desarrollar el trabajo son las siguientes:

1. Selección de la idea: el punto de partida fue la decisión de crear un Plan de Acción Tutorial. Esta idea surgió de la experiencia vivida en el máster y del análisis de carencias observadas durante las prácticas.
2. Selección del curso y la asignatura: se optó por el grupo de 1.º de ESO y por la materia de Tecnología y Digitalización como espacios de implementación. La elección se basó en las características propias de la etapa adolescente, su necesidad de acompañamiento y la posibilidad que ofrece la materia de conectar contenidos técnicos con retos prácticos vinculados a la vida real.
3. Estructuración de los temas y ámbitos a trabajar: se identificaron cinco ámbitos fundamentales del desarrollo integral del alumnado (personal, social, emprendedor, ciudadano y cultural), que darían lugar a las cinco “islas” del proyecto.
4. Construcción del marco ambientado general: se diseñó una narrativa que articula todo el Plan de Acción Tutorial bajo la metáfora de “*La Gran Expedición de las Competencias*”. Esta estructura narrativa tiene una función didáctica y emocional, sirviendo como hilo conductor del curso para favorecer la motivación, el sentido de pertenencia y la implicación activa del alumnado.

5. Planificación de objetivos y conexión con Tecnología: una vez definidas las islas, se diseñaron sus objetivos específicos y se analizaron los contenidos de la materia de Tecnología y Digitalización para identificar aquellas situaciones de aprendizaje que pudieran ser integradas como parte del recorrido. Se buscó que los contenidos técnicos no fueran una meta en sí misma, sino herramientas para el trabajo cooperativo, la toma de decisiones, la creatividad y la transferencia del aprendizaje a contextos reales.
6. Estructuración de las actividades y los elementos clave: se desarrolló una estructura común a todas las tutorías y elementos clave que se incorporarían en la ambientación de la propuesta para poder trabajar todos aquellos elementos de la fundamentación teórica de una manera más motivadora.
7. Planificación de la fase diagnóstica y realización del análisis de las conductas disruptivas. Es fundamental que el profesorado conozca a los alumnos y tenga en cuenta sus características para el diseño de las actividades.
8. Propuesta detallada de intervención de dos islas: aunque el trabajo recoge la planificación completa del curso por cinco islas, se desarrollan en profundidad únicamente la fase de evaluación diagnóstica y dos de las cinco islas, tanto en lo referente a sus actividades tutoriales como en las situaciones de aprendizaje asociadas a Tecnología y Digitalización. Esta selección responde a criterios de viabilidad académica, permitiendo ilustrar de forma precisa cómo se concretan los principios pedagógicos en el aula.
9. Reflexión y evaluación final: el proceso de elaboración ha implicado una fase de incubación creativa especialmente intensa. La necesidad de articular las islas de forma coherente, diseñar actividades motivadoras y dar sentido al enfoque interdisciplinar ha requerido pausas, exploraciones, y revisiones constantes. Esta reflexión no solo ha enriquecido el producto final, sino también la propia visión docente y tutorial de quien lo desarrolla.

5 CONTEXTUALIZACIÓN

La presente propuesta se plantea para su desarrollo durante el curso académico 2025-2026 en el **IES Guardo**, un instituto público de Educación Secundaria situado en el municipio de Guardo, en la provincia de Palencia (Castilla y León). Este centro, enclavado en plena **Montaña Palentina**, acoge a alumnado procedente de distintos



pueblos del entorno, muchos de ellos con escasa conexión entre sí antes de iniciar la etapa de Secundaria.

El IES Guardo ofrece enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, con una matrícula aproximada de 600 estudiantes y una plantilla docente de unos 50 profesionales. Sus instalaciones son modernas y están bien equipadas para una enseñanza activa y significativa: cuenta con aulas dotadas de pizarra digital, biblioteca, laboratorios, talleres de tecnología, así como espacios comunes amplios como un salón de actos y un patio que permiten el desarrollo de actividades cooperativas, lúdicas y transversales.

El grupo al que se dirige esta propuesta es una clase de **1º de Educación Secundaria Obligatoria**, formada por **16 estudiantes** (9 chicos y 7 chicas) con edades comprendidas entre los 12 y 13 años. La tutora de este curso imparte la asignatura de Tecnología y Digitalización, con una carga de tres horas semanales. Es importante señalar que estos alumnos se encuentran en una etapa de cambio, pues pasan de primaria con un vínculo más fuerte con los profesores y deberán afrontar un cambio en las metodologías pues es un año muy determinante para poder asentar unas bases para años futuros en este centro educativo. Seis de los estudiantes proceden de entornos rurales diversos, sin apenas relaciones previas entre ellos antes del inicio del curso. Esta circunstancia añade un reto inicial de cohesión grupal y de adaptación a una nueva etapa educativa. Las características concretas de los alumnos se detallarán más adelante en la Fase de Diagnóstico.

El **contexto sociofamiliar** del alumnado es también un factor clave a tener en cuenta. Muchos estudiantes provienen de familias con niveles formativos medios o bajos, en las que, aunque existe voluntad de acompañamiento educativo, no siempre se dispone de herramientas o recursos adecuados para ello. Algunas familias presentan situaciones laborales inestables o con dificultades económicas, lo que puede influir en el bienestar emocional del alumnado. En ciertos casos se detecta una limitada implicación familiar en la vida escolar, lo que refuerza la necesidad de que la escuela actúe como un entorno seguro, estructurado y emocionalmente enriquecedor.

El equipo docente del grupo, junto al **Departamento de Orientación**, ha mostrado una actitud proactiva y colaboradora, lo que permitirá llevar a cabo este PAT de forma coordinada y coherente, favoreciendo así su impacto real en el proceso educativo y en el desarrollo integral del alumnado.



6 PROPUESTA CONCEPTUAL

Para facilitar la comprensión global del proyecto, este apartado se estructura en varios subapartados que abordan los principales componentes del diseño conceptual: la ambientación narrativa y los elementos clave del PAT, la justificación de la organización temática de las islas y los objetivos específicos vinculados a cada una, su relación con la asignatura de Tecnología y Digitalización con la propuesta de cinco situaciones de aprendizaje, la temporalización general del proyecto, la estructura común de las sesiones de tutoría, así como el desarrollo de la fase diagnóstica inicial que incluye la presentación del proyecto y un análisis de las conductas disruptivas del grupo durante las primeras semanas del curso.

6.1 EL HILO CONDUCTOR Y ELEMENTOS CLAVE

Para implicar al alumnado desde el primer día y mantener viva su motivación a lo largo del curso, el PAT se articula en torno a una narrativa común: un viaje de exploración. Bajo el título “***La Gran Expedición de las Competencias***”, el instituto se transforma en un territorio por descubrir y las sesiones de tutoría se convierten en etapas de una aventura compartida. Es importante la inclusión de la palabra *competencias* en el título pues se pretende que los propios estudiantes sean conscientes de su significado, entendiendo que las competencias van más allá de la obtención de una nota numérica y que forman parte del perfil de salida que deben alcanzar al finalizar la etapa.

Este viaje simbólico está compuesto por un periodo inicial de preparación y diagnóstico, seguido de un recorrido por cinco islas temáticas, cada una vinculada a un bloque de competencias clave y a un paisaje que apela a lo sensorial y lo emocional. Esta metáfora lúdica convierte el aula en un mapa vivencial, donde cada estudiante es un explorador de sí mismo y del mundo. A través de este relato compartido, el grupo se cohesionará y avanzará en su desarrollo personal, emocional y social.

El objetivo es sencillo y ambicioso a la vez: crear un marco estimulante, emocionalmente seguro y lleno de sentido, que favorezca la participación activa, el desarrollo personal y el aprendizaje significativo. Esta narrativa se fundamenta en las bases descritas en el marco teórico y permite al alumnado conectar con el propósito de su propia educación.



Durante el **periodo inicial de preparación**, además de presentar la dinámica general del proyecto, los estudiantes crearán su propio personaje y se organizarán en equipos de expedición. Esta fase será clave para la cohesión grupal y en el conocimiento mutuo, permitiendo también que la tutora realice un primer **diagnóstico** del grupo: sus intereses, características, fortalezas y posibles conductas disruptivas. Esta información resultará fundamental para ajustar los objetivos específicos del PAT y adaptar las dinámicas a las necesidades reales del aula desde una perspectiva flexible y adaptativa.

Una de las decisiones más relevantes es que el mapa del aula será un mapamundi real, donde se situarán las cinco islas ficticias justo sobre las Zonas Azules del mundo, los lugares donde las personas viven más y mejor (Buettner, 2008). Esta elección aporta no solo un valor simbólico, sino también educativo: permite conectar con temas de salud, geografía, historia y ciencia, fomentando una visión interdisciplinar del proyecto. La ambientación se convierte así en un espacio donde curiosidad, bienestar, cooperación y conocimiento se entrelazan para dar sentido a la experiencia educativa.

Aunque la justificación completa de esta organización en **cinco islas** junto con los objetivos específicos por isla se incluye en el siguiente apartado, a continuación, en la Tabla 1 se detallan los nombres de cada una de las islas y su paisaje asociado que nos servirá de ayuda para dar sorpresa y dinamismo al viaje y para poder hacer metáforas en las actividades.

Tabla 1. Relación de los paisajes y las islas simbólicas

ISLA	PAISAJE
Isla de la Conexión	Bosque de puentes colgantes. Ramas entrelazadas y senderos que conectan copas de árboles. Representa las raíces comunes, el suelo firme de las normas y la red de apoyo mutuo
Isla de la Autogestión	Desierto de dunas ondulantes bajo un sol cambiante. Espacio amplio para escuchar el propio pulso. Simboliza la respiración consciente, el espacio interior y la libertad de decidir
Isla de la ciudadanía Activa	Ciudadela con plazas y calles empedradas. Espacio de encuentro y debate. Representa la chispa de la participación, la energía del compromiso y la pasión por el bien común
Isla del Emprendimiento	Campo de lava endurecida con géiseres y formaciones rocosas creativas. Zona de transformación constante. Representa la fluidez de ideas, capacidad de adaptarse y moldear proyectos como el agua modela la roca

Isla de la Expresión Cultural	Gran valle con hayedos centenarios, praderas de braña, cabañas pastoriles y manantiales cristalinos. Evoca la resonancia del viento entre las hojas, el eco en las rocas y el repiqueteo de panderetas y versos, canalizando la voz y la música como vehículos de la creatividad y la tradición
-------------------------------	--

Para dar coherencia y profundidad a la narrativa, se incorporan una serie de **elementos clave** que convierten la tutoría en un espacio vivencial. Estos elementos clave también buscan reforzar la motivación, la autorregulación, la metacognición y la infusión emocional en el aula. Los elementos se detallan a continuación:

1. Mapa mural de la expedición.

El aula contará con un mapamundi real, donde las cinco islas estarán situadas en las Zonas Azules del planeta. Esta decisión se inspira en los estudios de Buettner (2008) sobre la longevidad y el bienestar, que identifican estos lugares como focos de vida saludable, conexión social y propósito vital. Así, cada isla no solo será una metáfora de un ámbito competencial, sino también un punto de encuentro con el mundo real, fomentando la curiosidad y la interdisciplinariedad.

Este mapa será el eje visual de todo el curso, donde los estudiantes podrán seguir su avance utilizando pegatinas que simbolicen su personaje o su vehículo de exploración.

A modo ilustrativo, se incluye en el Anexo III una propuesta visual orientativa de lo que podría ser el mapamundi de la expedición donde se colocan las islas ficticias sobre estos puntos azules del mundo.

2. Cuaderno bitácora

Cada alumno y alumna dispondrá de un Cuaderno de Bitácora, su diario de viaje personal, donde podrán recoger los aprendizajes clave, reflexiones personales y retos superados. También será su herramienta de autoevaluación y donde se fijarán objetivos individuales en relación a cada una de las competencias siguiendo las preguntas de ¿dónde estoy? ¿dónde quiero llegar? ¿cómo voy a conseguirlo?

Como escribir sobre un cuaderno en blanco puede ser algo difícil para alumnos de 12 y 13 años, se plantea la alternativa de que el cuaderno sea una carpeta donde puedan ir incluyendo las fichas que se entregarán tras cada sesión, conformando al final de curso ese cuaderno. Se considera importante que estas reflexiones se hagan con papel y lápiz.



3. Cofre de las Ideas

Es un elemento en forma de cofre para depositar propuestas y sugerencias. Un espacio mágico donde los estudiantes podrán depositar inquietudes, ideas, dudas, propuestas de mejora y posibles conflictos entre alumnos o con docentes. La tutora abrirá el cofre periódicamente para comentar en asamblea con todos los alumnos.

Este recurso busca fomentar la escucha activa, la participación democrática y la conexión entre lo que el grupo necesita y lo que el PAT puede ofrecer.

4. Rosa de los vientos

La Rosa de los Vientos será el símbolo del proceso de evaluación al finalizar cada una de las Islas. Se incluye en el Anexo IV una propuesta de diseño de lo que podría ser la Rosa de los Vientos, pero en definitiva no es más que un gran círculo dividido en ocho sectores circulares.

Cada uno de estos sectores representará un aspecto a evaluar tras finalizar el recorrido por cada una de las islas. La idea es evaluar por una parte cada una de las dinámicas realizadas y por otra parte aspectos generales como son las normas de clase y los cargos de los equipos. Además, esto encaja perfectamente pues las islas tienen un máximo de seis sesiones, por lo que siempre quedarán dos sectores libres para los aspectos ya mencionados.

La dinámica de evaluación para cada uno de los sectores será la siguiente:

1. Elección del color del pósito. Los y las estudiantes tendrán posits de color rosa, amarillo y azul y deberán elegir un color en función de si la evaluación es “mejorable” “buena” o “excelente”. Con esto simplemente desde lejos podremos tener rápidamente una visión sobre su valoración atendiendo a los colores más predominantes.
2. Deberán escribir en el pósito dos aspectos: la justificación del por qué han elegido ese color, algo que no les haya gustado o algún aspecto a mejorar y en segundo lugar, algo que hayan aprendido durante esa sesión en el aula y que puedan aplicar en su vida diaria. De esta manera la profesora o profesor podrá recoger una evaluación escrita más detallada. Si fuera necesario podrían usar más de un pósito.
3. Pegarán el pósito en el sector correspondiente.



Este elemento busca dinamizar el proceso de evaluación y crear un espacio de autoevaluación, coevaluación y reflexión grupal. Representa la brújula interna que cada alumno o alumna debe desarrollar para orientar su camino personal pero también la brújula que nos guía como grupo. Saber de qué punto partimos y hacia qué dirección queremos ir es esencial para reconocer los avances, identificar puntos fuertes y aspectos a mejorar.

Estos elementos simbólicos no son solo adornos narrativos, sino que materializan los principios teóricos pedagógicos del aprendizaje significativo, la motivación intrínseca, la inteligencia emocional, el trabajo cooperativo y la metacognición. Gracias a ellos, se configura un marco donde educar, jugar, reflexionar y crecer forman parte de una misma travesía vital y educativa.

6.2 ORGANIZACIÓN DE ESTAS ISLAS Y SUS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El diseño de las cinco “islas” que conforman *La Gran Expedición de las Competencias* se fundamenta en el **Perfil de salida** del alumnado al término de la enseñanza básica, establecido por la LOMLOE y desarrollado en el Decreto 39/2022 de Castilla y León. Este perfil identifica las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria, sirviendo como eje vertebrador del currículo y orientando tanto la enseñanza como la evaluación. En el Anexo I se incluyen los descriptores operativos que concretan y contextualizan la adquisición de cada una de las competencias clave especificadas en el Perfil de Salida.

Si bien todas las competencias clave son esenciales y se trabajan de forma transversal en las distintas áreas curriculares, se ha observado que algunas, como la Competencia en comunicación lingüística (CCL), Competencia plurilingüe (CP), Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM) y la Competencia Digital (CD), reciben una atención más sistemática debido a su vinculación directa con asignaturas específicas. Por el contrario, competencias como la **personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**, la **ciudadana (CC)**, la **emprendedora (CE)** y la **conciencia y expresión culturales (CCEC)**, aunque igualmente fundamentales, tienden a abordarse de manera menos estructurada, en parte debido a la ausencia de materias específicas que las desarrollen (no hay asignaturas que desarrollen contenidos relacionados con las emociones, el trabajo en equipo o la creatividad) y a la necesidad de una formación docente más especializada en estos ámbitos.



Conscientes de esta realidad, el presente PAT prioriza el desarrollo de estas competencias transversales, estructurándolas en cinco islas temáticas que permiten un abordaje integral y progresivo:

1. Isla de la Conexión: Fomenta la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, fundamentales para un aprendizaje compartido y un clima de aula positivo.
2. Isla de la Autogestión: Desarrolla la alfabetización emocional y la metacognición, bases para la autorregulación y la planificación personal.
3. Isla de la Ciudadanía Activa: Promueve la participación democrática, el respeto a las normas y el compromiso con el bien común.
4. Isla del Emprendimiento: Impulsa la creatividad, la identificación de retos y la gestión de proyectos, desarrollando la iniciativa y el espíritu crítico.
5. Isla de la Expresión Cultural.

En el caso concreto de la Isla de la Expresión Cultural, su inclusión dentro del itinerario del PAT responde no solo a criterios pedagógicos y de desarrollo integral, sino también a los requisitos establecidos por la normativa autonómica. Tal como se indica en el BOCyL n.º 190, de 30 de septiembre de 2022, el currículo de Castilla y León establece que el alumnado debe incorporar aprendizajes vinculados al patrimonio natural, artístico y cultural de la comunidad, con especial atención a su entorno más próximo. Esta competencia no solo busca fomentar la creatividad y la comunicación expresiva, sino también despertar el interés, respeto y compromiso con el patrimonio y las tradiciones locales de la Montaña Palentina, favoreciendo el establecimiento de vínculos compartidos, intergeneracionales, identitarios y significativos de su territorio.

En definitiva, la organización de *La Gran Expedición de las Competencias* responde a una planificación pedagógica intencionada, en la que cada isla representa una fase del desarrollo competencial y personal del alumnado. El itinerario sigue una progresión lógica y emocional —del grupo al yo, y del yo a la sociedad— que parte de lo más próximo y cotidiano (la convivencia, las normas, el trabajo en equipo) para avanzar hacia desafíos más complejos como la autorregulación, la participación activa, la creatividad o la expresión cultural.

Este diseño permite no solo garantizar un entorno seguro desde el inicio, sino también adaptar el PAT a las necesidades reales del grupo, especialmente tras la fase inicial

de diagnóstico. La metáfora del viaje actúa como hilo conductor motivador y cohesivo, mientras que la selección de competencias clave prioriza aquellas que habitualmente quedan en segundo plano en la práctica docente, a pesar de su centralidad en el perfil de salida. Así, el PAT se convierte en un recorrido integral, vivencial y significativo, que acompaña al alumnado en su primer año de ESO, fortaleciendo sus vínculos, su autoconocimiento y su sentido de pertenencia a través de una narrativa con propósito y base curricular.

Cada una de las islas que conforman *La Gran Expedición de las Competencias* responde a unos **objetivos específicos** vinculados al desarrollo integral competencial del alumnado, en línea con el perfil de salida de la etapa y los valores del currículo actual. Estos objetivos no solo guían las intervenciones tutoriales, sino que permiten organizar de manera clara y coherente los contenidos y actividades asociadas a cada bloque competencial, facilitando la planificación, el seguimiento y la evaluación del proceso.

La Tabla 2 recoge de forma sintética los objetivos específicos para cada una de las islas y los contenidos que se abordarán en las actividades de las tutorías.

Tabla 2. Objetivos específicos y contenidos generales para cada una de las islas en relación a las competencias clave del Perfil de Salida.

ISLA	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Isla de la conexión	1. Diseñar y acordar de forma cooperativa las normas de convivencia del aula, asumiendo responsabilidades rotativas en la gestión y revisión.	Elaboración de normas Roles y responsabilidades en el grupo
	2. Desarrollar la empatía y la compasión mediante dinámicas de reconocimiento de las fortalezas y cualidades de los compañeros, favoreciendo la admiración y el aprecio mutuo.	Empatía y compasión. Técnicas de reconocimiento positivo Escucha activa y críticas constructivas
	3. Fomentar la comunicación asertiva y el trabajo en pareja o en pequeños grupos, practicando la escucha activa, el respeto a turnos y la expresión de opiniones de forma dialogante.	Habilidades de comunicación asertiva Resolución de conflictos
	4. Identificar y analizar los roles informales que emergen en los grupos para distribuir equitativamente tareas y promover una cooperación equilibrada.	Roles en grupo Técnicas de dinámicas de grupo Autoevaluación y coevaluación
<i>Conectamos corazones y construimos equipo</i>		
Isla de la autogestión	1. Alfabetizar emocionalmente: Identificar y nombrar las emociones básicas y complejas, comprendiendo su función adaptativa y su reflejo corporal.	Emociones básicas Plataformas de acción
	2. Regular y expresar emociones de forma adecuada, aplicando estrategias de autorregulación	Técnicas de respiración



	que favorezcan la resiliencia, la adaptabilidad y la autoeficacia.	Calibración y validación emocional Desplazamiento emocional Flexibilidad
	3. Fomentar la autoevaluación y la planificación del aprendizaje, estableciendo metas personales a medio plazo y activando procesos metacognitivos de retroalimentación.	Metacognición Técnicas de fijación de objetivos Diario reflexivo
	4. Desarrollar la autoestima y la motivación intrínseca, reforzando el optimismo y la búsqueda de propósito mediante actividades de descubrimiento de fortalezas personales.	Fortalezas y debilidades Autoestima y autocompasión
<i>Tú eres tu mejor herramienta</i>		
Isla de la Ciudadanía Activa	1. Conocer y valorar el tejido asociativo local, identificando asociaciones y colectivos cercanos para entender su función social y fomentar la participación activa en el centro.	Tipos de asociaciones Colectivos vulnerables
	2. Analizar estereotipos y prejuicios, explorando la disonancia cognitiva y construyendo argumentos para superarlos en defensa de la igualdad y el respeto a la diversidad.	Prejuicio y estereotipo Técnicas de debate y argumentación
	3. Discutir dilemas morales y sociales, aplicando valores democráticos, principios de la Constitución, derechos humanos y ODS para llegar a decisiones consensuadas.	Derechos y deberes Sostenibilidad
<i>Tu voz cuenta, tu acción transforma</i>		
Isla del Emprendimiento	1. Detectar necesidades y oportunidades en su entorno escolar, generando ideas creativas que respondan a retos reales de forma ética y sostenible.	Lluvia de ideas Creatividad Pensamiento lateral
	2. Analizar sus propias fortalezas y limitaciones, utilizando herramientas de autoconocimiento y evaluando el impacto económico y social de sus ideas.	Diseñar su propia rúbrica Currículo creativo Conceptos básicos economía
	3. Planificar y prototipar soluciones mediante un proceso creativo que incluya incubación, modelado rápido y dramatización, gestionando el tiempo y recursos colaborativamente.	Fases del proceso de diseño Gestión de proyectos
<i>De pensamientos a prototipos: tu creatividad al poder</i>		
Isla de la Expresión cultural	1. Valorar el patrimonio cultural y natural local, con especial atención a las tradiciones de la Montaña Palentina, reconociendo su riqueza y planteando formas de conservación.	Tradición Patrimonialización
	2. Analizar y disfrutar manifestaciones artísticas tradicionales, identificando elementos técnicos y soportes en la música popular y la lírica local.	Mujeres pandereteras Los códigos locales de la tradición
	3. Expresar emociones y narrativas personales mediante producciones artísticas, integrando cuerpo y voz, abrazando el “sentido del ridículo” como fuente de creatividad y comunicación en el grupo.	Teatro y dramatización Sentido del ridículo Improvisación Bailes juego
<i>Patrimonio vivo: crea, siente, comparte</i>		

6.3 RELACIÓN CON TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN

Una de las fortalezas del presente Plan de Acción Tutorial radica en su capacidad para establecer puentes entre el desarrollo emocional y competencial del alumnado y el currículo académico. En este sentido, se ha buscado una vinculación directa entre las temáticas abordadas en las sesiones de tutoría y los contenidos de la asignatura de **Tecnología y Digitalización**, impartida también por la tutora del grupo. Esta conexión permite reforzar la motivación del alumnado mediante **situaciones de aprendizaje interdisciplinar**, coherentes con el hilo conductor de “*La Gran Expedición de las Competencias*”, y al mismo tiempo favorece una visión global e integrada del conocimiento.

El currículo de la materia, según establece el Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se regula la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Castilla y León, se estructura en cuatro bloques interrelacionados:

- A. Proceso de resolución de problemas.
- B. Comunicación y difusión de ideas
- C. Pensamiento computacional, programación y robótica
- D. Digitalización del entorno personal de aprendizaje

Aprovechando esta amplitud y flexibilidad curricular, se recogen en la Tabla 3 las propuestas de cinco situaciones de aprendizaje, una por cada isla, que permiten aplicar contenidos de la materia tecnológica a contextos vivenciales, significativos y emocionales, en coherencia con el itinerario competencial del PAT. Cada propuesta cuenta con un producto final o actividad tangible que dota de sentido práctico al aprendizaje y permite su evaluación integral. Estas experiencias técnicas no solo complementan los objetivos del plan tutorial, sino que favorecen la adquisición de las competencias clave del perfil de salida.

Para la estructuración de esta propuesta no solo se han tenido en cuenta los contenidos o saberes básicos de la asignatura sino toda la fundamentación curricular que incluye las competencias específicas y los criterios de evaluación. Esta fundamentación curricular se recoge en el Anexo II con la finalidad de facilitar su consulta.



Tabla 3. Situaciones de aprendizaje y saberes asociados a cada una de las islas en relación a la asignatura de Tecnología y Digitalización.

ISLAS	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PRODUCTO FINAL	SABERES TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN
Conexión	"Luces de equipo" : Diseño y construcción cooperativa de un <u>sistema de iluminación</u> que represente la conexión del grupo. Puede integrarse en el aula como símbolo permanente del equipo. Actividad en grupo	A. Proceso de resolución de problemas. - Estrategias de búsqueda crítica de información durante la investigación y definición de problemas planteados - Electricidad básica para el montaje de esquemas y circuitos físicos o simulados. Interpretación, cálculo, diseño y aplicación en proyectos
Autogestión	"Re-conócese en la red" : Creación de un <u>blog o portafolio digital</u> donde el alumnado documenta su evolución personal y competencial. Puede incluir reflexiones, audios, retos superados, planes de mejora o recomendaciones. Actividad individual	D. Digitalización del entorno personal de aprendizaje . - Dispositivos digitales. Elementos del hardware y software. Identificación y resolución de problemas técnicos sencillos. - Herramientas y plataformas de aprendizaje. Configuración, mantenimiento y uso crítico. - Herramientas de edición y creación de contenidos . Procesadores de texto y software de presentación. Instalación, configuración y uso responsable. Propiedad intelectual. - Seguridad en la red. Bienestar digital: prácticas seguras y gestión de riesgos. Prevención del ciberacoso, sextorsión, vulneración de la propia imagen y la intimidad.
Ciudadanía Activa	"Campaña por una causa" : Creación de una campaña digital en pequeños grupos sobre un tema de interés social (igualdad, salud mental, sostenibilidad...), usando herramientas digitales para su difusión. <u>Realizar una infografía</u> Actividad en grupo	B. Comunicación y difusión de ideas . - Vocabulario técnico apropiado. Habilidades básicas de comunicación interpersonal. Pautas de conducta propias del entorno virtual «etiqueta digital». - Evidencias digitales documentales relativas a procesos de generación de ideas . - Registro digital documental de procesos de planificación de soluciones técnicas a problemas planteados.
Emprendimiento	"Feria de Ideas Sostenibles" : Desarrollo, presentación y defensa de una solución innovadora a un reto real del entorno, empleando materiales reciclados y técnicas de prototipado. <u>Exposición en grupo</u> . Fase individual y actividad en grupo	A. Proceso de resolución de problemas. - Estrategias, técnicas y fases de resolución de problemas - Estructuras para la construcción de modelos - Herramientas y técnicas de manipulación y mecanizado de materiales para la construcción de objetos y prototipos - Emprendimiento, resiliencia, perseverancia y creatividad para abordar problemas desde una perspectiva interdisciplinar
Expresión Cultural	"Ruta cultural de la Montaña Palentina" : Diseño de una <u>ruta interactiva</u> con recursos digitales (ej. códigos QR, audioguías, estructuras físicas) que conecten patrimonio románico, música popular y tecnología estructural. Debe incluir un <u>diseño con aplicación CAD</u> . Actividad individual, proyecto final de grupo.	A. Proceso de resolución de problemas - Estrategias de búsqueda crítica de información durante la investigación y definición de problemas planteados. - Estructuras para la construcción de modelos . B. Comunicación y difusión de ideas. - Técnicas de representación gráfica . Normalización, boceto y croquis, vistas, acotación y escalas. - Introducción a aplicaciones CAD en 2D y 3D y software de modelado en 2D y 3D para la representación de esquemas, circuitos, planos y objetos. - Herramientas digitales para la elaboración, publicación y difusión de documentación técnica.

Estas experiencias permiten que el alumnado se sienta protagonista no solo de su desarrollo personal y emocional, sino también de su aprendizaje académico. Vincular la materia de Tecnología y Digitalización con el Plan de Acción Tutorial supone además una oportunidad para dar respuesta al enfoque competencial, inclusivo e interdisciplinar del actual sistema educativo, favoreciendo la transferencia, la motivación y la adquisición significativa de los contenidos.

A lo largo del curso se desarrollarán varias situaciones de aprendizaje por trimestre, de las cuales al menos dos serán de carácter más breve y estarán vinculadas al Plan de Acción Tutorial, fortaleciendo así la dimensión competencial y transversal de la materia. Todas las situaciones de aprendizaje planteadas para la asignatura de Tecnología y Digitalización tendrán el mismo peso específico en la calificación final, lo que garantiza una evaluación equilibrada, continua y basada en criterios competenciales. La nota final de la materia se obtendrá, por tanto, a partir de la media ponderada de las diferentes situaciones de aprendizaje desarrolladas a lo largo del curso, asegurando que todo el alumnado tenga múltiples oportunidades de demostrar sus avances y fortalezas a través de productos significativos, retos concretos y evidencias de aprendizaje.

En el Anexo V se incluye una tabla que unifica para cada una de las islas simbólicas, por una parte los objetivos de las sesiones y las actividades planteadas a desarrollar en las horas de tutoría y por otra parte las situaciones de aprendizaje planteadas y los saberes básicos de la asignatura de Tecnología y Digitalización.

6.4 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de implementación de este TFM se desarrollará a lo largo del curso escolar 2025-2026, respetando el calendario oficial establecido por la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León.

La propuesta está diseñada para desarrollarse en una sesión semanal de tutoría de 60 minutos, programada los miércoles, y en tres sesiones semanales de Tecnología y Digitalización —repartidas entre los lunes, martes y jueves—, lo que permite establecer una progresión conjunta entre los aspectos tutoriales y los contenidos curriculares de la materia.

El itinerario completo se estructura en seis bloques principales, iniciando con una fase diagnóstica y de presentación del proyecto, y continuando con la exploración de las

A continuación, se muestra un calendario visual que recoge esta planificación, donde se reflejan los miércoles del curso escolar asignados a cada una de las fases del Plan de Acción Tutorial con un sistema de colores diferenciados.

PRIMER TRIMESTRE

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SEGUNDO TRIMESTRE

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

TERCER TRIMESTRE

Durante el PAT, todas las sesiones de tutoría se han organizado siguiendo una estructura común, que favorece la estabilidad, la previsibilidad y el desarrollo de rutinas compartidas. Esta estructura se mantendrá a lo largo de todo el curso y está dividida en cuatro partes de la siguiente manera:



[10 minutos] Juego de activación

Una pequeña dinámica cooperativa o juego físico, pensada para romper el hielo, activar la atención y generar conexión entre compañeros. En las primeras sesiones (fase diagnóstica), la tutora se encarga de proponer estos juegos, pero la idea es que, una vez comience oficialmente la expedición, sean los propios equipos los que, por turnos, preparen y dirijan esta parte. Esto fomenta la autonomía, el liderazgo compartido y la responsabilidad grupal.

[35 minutos] Actividad central

Esta es la parte principal de la sesión, donde se desarrolla una dinámica relacionada con los objetivos de la fase diagnóstica o de cada una de las islas.

[10 minutos] Asamblea de cierre y reflexión en el Diario de Bitácora

Espacio para la evaluación compartida del grupo, se escribirá un resumen de los conceptos tratados en la sesión por equipos en los *Cuadernos de Expedición*. También se leerán mensajes del *Cofre de las Ideas* y hará una breve reflexión individual por escrito a través de la entrega de preguntas que conformarán su *Diario de Bitácora* (estas preguntas individuales se plantearán en el aula, pero se deberán responder en casa durante esa semana).

[5 minutos] Margen flexible de cierre

Tiempo final reservado como comodín para ampliar cualquiera de las partes anteriores en función de la dinámica del grupo, profundizar si surge un tema relevante o simplemente cerrar de forma más pausada. Esta reserva de tiempo aporta flexibilidad, contención y adaptación a las necesidades del momento.

6.5.1 PAUTAS CONCRETAS PARA EL TUTOR

Para que el Plan de Acción Tutorial tenga un impacto real y coherente con sus objetivos, es fundamental que el tutor adopte una actitud alineada con los principios del acompañamiento educativo. Algunas pautas concretas para la intervención en el aula son:

- El tutor debe actuar como modelo constante, mostrando con su actitud los valores que se desean promover. Es esencial que ejerza un acompañamiento basado en la cercanía y la coherencia.



- Su papel será el de acompañante del desarrollo del alumnado, guiando los procesos de aprendizaje, ayudando a canalizar conflictos y facilitando la construcción trabajo cooperativo. Debe interesarse genuinamente por sus alumnos: conocer sus intereses, sus preocupaciones y dar valor a su voz en la vida del aula.
- Es importante mantener una distancia emocional equilibrada, evitando llevarse los conflictos del aula al plano personal. La tutoría conlleva implicación, pero también gestión emocional profesional para sostener el acompañamiento sin desgaste.
- En todas las dinámicas, especialmente al inicio, se fomentarán juegos, preguntas abiertas y actividades sin posibilidad de “fallar”, de modo que el alumnado se sienta seguro para expresarse y participar. El error no se castigará, sino que será entendido como una oportunidad de aprendizaje.
- La participación será un eje vertebrador: los estudiantes deben sentirse protagonistas parciales de la organización del aula, con poder de decisión sobre las normas, los temas que se trabajan, los roles y los tiempos. El uso del “nosotros” como forma de expresión y fomentar la ayuda entre iguales será clave para crear sentido de grupo y corresponsabilidad.
- Se tendrá especial atención a las expectativas del profesorado (efecto Pigmalión), entendiendo que la mirada del adulto puede condicionar positiva o negativamente la evolución del estudiante.
- Se cuidarán especialmente el momento de apertura y cierre en el aula. En el **inicio** se recomienda saludar personalmente, generar vínculos, formular una pregunta motivadora y presentar de forma clara los objetivos del día, conectando con los intereses del grupo. En el cierre se dejará tiempo para resumir la sesión, anticipar próximos pasos y despedir con calma y reconocimiento. La salida tranquila y respetuosa es una herramienta poderosa de regulación y vínculo.

Estas pautas no son recetas cerradas, sino principios orientadores que ayudan a construir un aula donde se cuida lo interpersonal tanto como lo académico, y donde cada estudiante pueda sentirse visto, escuchado y parte activa de su propio proceso.



6.6 FASE DIAGNÓSTICA Y PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

La fase diagnóstica se desarrolla antes del inicio del recorrido por las islas y constituye una etapa preparatoria esencial dentro del Plan de Acción Tutorial. Durante estas primeras semanas del curso, el objetivo es doble: por un lado, generar un clima de aula C.A.S.A. motivador y cohesionar al grupo; por otro, permitir que la tutora observe, escuche y recoja información clave sobre el funcionamiento del aula y las características individuales y colectivas de los estudiantes. Esta fase no forma parte aún de ninguna isla, pero actúa como el punto de partida real del viaje, sirviendo para construir las bases organizativas y relacionales que permitirán que el PAT funcione de forma coherente y adaptada.

Además, este periodo cumple una función diagnóstica fundamental: establecer la **línea base del grupo**, es decir, un punto de referencia desde el que valorar el progreso posterior. Esta línea base no se fija mediante pruebas estandarizadas, sino a través de dinámicas vivenciales, registros informales, observación directa y participación activa de los alumnos, que permiten a la tutora ajustar objetivos y estrategias del PAT a la realidad concreta del grupo-clase.

6.6.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos de la fase diagnóstica son los siguientes:

1. Cohesionar al grupo y generar un clima de aula positivo, promoviendo la confianza, la participación y el sentido de pertenencia desde el inicio del curso.
2. Observar y recoger información clave, identificando estilos de aprendizaje, motivaciones, fortalezas y posibles conductas disruptivas, con el fin de establecer una línea base del grupo.
3. Facilitar la adaptación al centro y al nuevo grupo-clase, acompañando al alumnado en la transición mediante dinámicas de acogida, conocimiento mutuo y expresión emocional.
4. Presentar el proyecto del PAT y construir su marco organizativo, mediante la creación de equipos de expedición, el reparto de roles y la introducción de los elementos simbólicos de la expedición.



6.6.2 ACTIVIDADES PLANIFICADAS

Aunque en este trabajo no se detallan las actividades realizadas en cada una de las sesiones de esta fase diagnóstica.

A continuación, en la Tabla 4 se describen brevemente los juegos iniciales y las actividades centrales de las siete primeras semanas del curso.

Tabla 4. Listado de las actividades a realizar en las horas de tutoría para la Fase de Diagnóstico y sus fechas propuestas.

SESIÓN	FECHA	TÍTULO
1	17 sept	¡BIENVENIDA A BORDO!
2	24 sept	EL COFRE DE LAS IDEAS
3	1 oct	CREAMOS PERSONAJES
4	8 oct	EQUIPOS DE EXPEDICIÓN
5	15 oct	DIARIO DE BITÁCORA
6	22 oct	ORGANIZAMOS NUESTROS CARGOS
7	29 oct	¡COMIENZA LA EXPEDICIÓN!

SESIÓN 1: ¡BIENVENIDA A BORDO!

La primera sesión estará centrada en romper el hielo y despertar la curiosidad del alumnado. Se propondrán dinámicas para aprender los nombres entre compañeros (pistolero, el ovillo de lana, grupo de fans), y se organizará una gymkana por el centro educativo, a través de la cual el grupo descubrirá pistas relacionadas con mapas, brújulas y territorios misteriosos. Esta actividad servirá como presentación simbólica del PAT y del *Gran Mural de la Expedición*, que se irá completando a lo largo del curso.

El objetivo final de la gymkana será la entrega del *pergamino* que les da la bienvenida a la ambientación del PAT que se incluye en el Anexo VI.

SESIÓN 2: EL COFRE DE LAS IDEAS

En esta sesión se explorarán los intereses personales de los alumnos mediante un juego de activación diseñado para compartir aficiones y preferencias donde todos los alumnos harán un círculo y una persona quedará en el medio. Esta persona tendrá que decir una frase que comparta con más compañeros de clase por ejemplo: “me gusta la montaña” o “tengo hermanos pequeños” y todos aquellos que se sientan



identificados con la frase deberán cambiar de lugar en el círculo, la persona del medio deberá quitarle el puesto a alguno de los que cambian y así se irá rotando.

A continuación, se introducirá el *Cofre de las Ideas*, una caja en blanco que los estudiantes deberán decorar de forma colaborativa que funcionará como espacio para canalizar sugerencias, inquietudes o propuestas del alumnado a lo largo del curso.

SESIÓN 3: CREAMOS PERSONAJE

A través de una dinámica por parejas con música, el alumnado fortalecerá la conexión emocional con sus compañeros. En primer lugar, la tutora dividirá al grupo por parejas aleatorias, estas parejas deberán de formar dos círculos concéntricos. Mientras que suene música, el círculo interior deberá girar en sentido horario y el círculo exterior en sentido antihorario y cuando la música pare deberán conseguir reunirse con su pareja inicial, darse la mano y sentarse en el suelo. La última pareja en sentarse, será eliminada y pasará a encargarse de la música.

Después, cada estudiante diseñará su avatar o personaje guía, el cual lo acompañará durante toda la expedición. Este personaje contará con un nombre, rasgos distintivos y una habilidad especial relacionada con alguna competencia personal identificando sus puntos fuertes.

SESIÓN 4: EQUIPOS DE EXPEDICIÓN

En primer lugar, se llevará a cabo la dinámica del búnker, que planteará un reto colaborativo donde tienen que elegir entre una lista de personas quienes son las mejores opciones para meter en búnker en caso de posible fin del mundo. Esto permitirá observar cómo se comunican entre ellos, posibles roles dentro del grupo y si hubiera algún prejuicio.

Tras la dinámica se crearán los equipos de expedición bajo la premisa de que deben ser diversos, mixtos y lo más completos posibles. Cada grupo elegirá su nombre, redactará un lema y diseñará una bandera que represente su identidad común.



SESIÓN 5: DIARIO DE BITÁCORA

En esta sesión se propondrá un taller con plastilina donde los alumnos modelarán emociones, iniciando así el trabajo de alfabetización emocional desde un enfoque creativo y seguro y pudiendo analizar esa línea base en cuanto a la inteligencia emocional del grupo.

A continuación, decorarán la portada del *Diario de Bitácora*, que será la herramienta personal de reflexión de cada estudiante durante el curso. La sesión concluirá con la elección del delegado o delegada de clase, mediante un proceso democrático que refuerce la participación activa desde el inicio del curso.

SESIÓN 6: ORGANIZAMOS NUESTROS CARGOS

Tras una dinámica cooperativa de confianza donde deberán de dejarse caer con los ojos cerrados en los equipos ya formados, los estudiantes deberán consensuar los roles que quieren repartir dentro de cada equipo, haciendo un estudio de las posibles necesidades y sabiendo que solo podrá haber 4 roles. Deberán indicar las responsabilidades y compromisos de cada uno de los roles que se asignarán de manera consensuada y podrán ir rotando en futuras etapas.

SESIÓN 7: ¡COMIENZA LA EXPEDICIÓN!

Esta última sesión de la fase diagnóstica marcará el inicio oficial del viaje por las islas. Se propondrá un juego de mesa diseñado para reforzar la colaboración y el pensamiento estratégico, seguido de un taller sobre planificación del tiempo y hábitos de estudio.

Como cierre, se entregarán oficialmente los *Cuadernos de Expedición* (uno para cada grupo formado, donde irán apuntando un pequeño resumen de lo que se hace en el aula, podrá usarse para lluvias de ideas o para anotar cosas pendientes) y se hará un breve cuestionario que será el mismo que se repartirá tras la intervención del Plan de Acción Tutorial.



A través de esta secuencia de actividades, se buscará transformar un grupo de desconocidos en una comunidad cohesiva y activa, con roles definidos y una narrativa común que inspire el proceso de aprendizaje. Además, se generará un contexto de observación que permitirá a la tutora recoger información valiosa sobre el grupo, tomar decisiones pedagógicas ajustadas a su realidad concreta y establecer la línea base del PAT desde el inicio del curso.

6.6.3 DESCRIPCIÓN DE GRUPOS DE EXPEDICIÓN Y CARGOS

Aunque los nombres de los equipos y los roles internos serán decididos por los propios estudiantes durante la fase diagnóstica, como parte de una dinámica orientada a fomentar la comunicación, el consenso y el sentimiento de pertenencia, en este documento se incluye una propuesta ficticia con el fin de ilustrar cómo podría materializarse esta organización en un aula real. Esta simulación permite visualizar la identidad simbólica de cada grupo y la estructura funcional que se plantea para facilitar el trabajo cooperativo a lo largo del PAT.

Dado que el grupo está formado por 16 estudiantes, se plantea su organización en cuatro equipos, compuestos por cuatro miembros cada una. La creación de estos equipos se realizará buscando la máxima diversidad posible en cuanto a género, estilos de aprendizaje, participación y características personales con el fin de que sea equilibrado y funcional. A modo de ejemplo, para ilustrar la propuesta se incluye una simulación ficticia de los posibles equipos, su lema y el diseño de bandera.

- Equipo 1: “**Los navegantes**”. Su lema es “rumbo al corazón del logro” y su bandera tiene una brújula dorada sobre un fondo azul marino.
- Equipo 2: “**Expedición Águila**”. Su lema es “con ojos de águila y alas de amistad” y su bandera contiene la silueta de un águila sobre grandes montañas.
- Equipo 3: “**Los rastreadores**”. Su lema es “pisadas firmes y pasos unidos” y la bandera tiene una huella de una bota sobre la tierra verde.
- Equipo 4: “**Los rumbeadores**”. Su lema es “cada rumbo, un descubrimiento” y la bandera contiene una caravana sobre un desierto naranja.



Además, cada equipo asumirá una estructura interna organizada en cuatro roles rotativos, definidos conjuntamente por la clase. Los roles previstos son los siguientes:

- El **cartógrafo**: será el coordinador del equipo, teniendo que recordar tareas, pudiendo tomar decisiones y anotando los avances en el mapa mural.
- El **guardián del tiempo**: Vigilará el tiempo de las actividades y será el encargado de avisar si entramos en bucle.
- El **mensajero y técnico de suministros**: se encargará de leer el cofre de las ideas y de pedir y preparar el material necesario.
- El **cronista**: será el secretario que tomará notas de los actas de asambleas y anotará en el cuaderno de equipo.

Esta propuesta simbólica y organizativa no solo favorece el sentido de pertenencia y la motivación, sino que contribuye al desarrollo de habilidades de cooperación, planificación y comunicación desde el inicio del curso.

6.7 ANÁLISIS DE CONDUCTAS DISRUPTIVAS OBSERVADAS

Dentro del marco diagnóstico inicial del Plan de Acción Tutorial, resulta fundamental identificar y analizar aquellas conductas disruptivas que puedan dificultar la convivencia y el aprendizaje en el aula. Este análisis parte de una observación sistemática del grupo clase durante las primeras semanas, donde se recopilan datos sobre el comportamiento de algunos estudiantes concretos, sus patrones de interacción, y el impacto que estos tienen en la dinámica grupal. A partir de este escenario real, se definen objetivos específicos de mejora conductual, se establece una línea base desde la que poder valorar los avances, y se seleccionan estrategias de intervención que permitan gestionar las conductas no deseadas desde un enfoque educativo, preventivo y restaurativo, en coherencia con los principios del PAT y con los modelos pedagógicos trabajados previamente.

Este enfoque refuerza la idea de que no existe un único Plan de Acción Tutorial válido para todos los grupos, sino que es imprescindible adaptarlo a las necesidades reales del alumnado, considerando su punto de partida, su contexto social y emocional, y los retos específicos que presenta. Esta capacidad de ajuste y respuesta flexible es clave para que el PAT sea realmente transformador y significativo.



6.7.1 DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO

Durante la fase diagnóstica inicial del Plan de Acción Tutorial, se pretende recoger datos clave sobre el funcionamiento del grupo-clase, la dinámica interpersonal y las principales dificultades observadas. Debido a que este TFM es un proyecto a futuro, en este apartado se describe un escenario ficticio.

El grupo está formado por 16 alumnos y alumnas de 1.º de Educación Secundaria Obligatoria, procedentes de diversos pueblos del entorno rural de Guardo, en la Montaña Palentina. Esto implica que muchos de ellos no se conocían previamente, lo que ha supuesto un reto inicial de cohesión grupal.

Entre los estudiantes destaca la presencia de perfiles muy diferenciados:

- **Martín**, alumno repetidor, presenta episodios de agresividad verbal y baja tolerancia a la frustración. Suele interrumpir, levantar la voz y le cuesta controlar sus impulsos. Muestra un autoconcepto frágil disfrazado de exceso de seguridad.
- **Elena**, con un expediente académico brillante, refleja un elevado nivel de autoexigencia y ansiedad por el rendimiento. Le cuesta trabajar en grupo y muestra signos de frustración si sus expectativas no se cumplen.
- **Diego y Nora**, alumnos con dificultades para mantener la atención sostenida, con constantes movimientos, comentarios fuera de lugar y necesidad de validación inmediata.
- **Javi**, alumno con escasa participación en el aula. Aunque no interfiere directamente, evita implicarse, rara vez comparte en voz alta y parece desconectado emocionalmente del grupo.

A nivel general, se han detectado las siguientes conductas que generan un clima tenso que interfiere en la convivencia y ralentiza el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Baja capacidad para la escucha activa y el respeto del turno de palabra.
- Interrupciones frecuentes al docente y entre iguales.
- Uso inadecuado del lenguaje: faltas de respeto, burlas, e incluso insultos puntuales.



- Dificultades para hacer y recibir críticas de manera constructiva.
- Trabajo cooperativo muy mejorable: se observan desequilibrios en la distribución de tareas, conflictos por liderazgo y escasa gestión de roles.

El contexto sociofamiliar también influye notablemente. Una parte del alumnado proviene de entornos con bajos niveles de formación y con recursos emocionales limitados para acompañar el aprendizaje de sus hijos. Se detecta cierta desconfianza hacia la institución educativa y un grado de implicación familiar bajo o discontinuo. Esto convierte a la escuela —y en particular a la tutoría— en un espacio clave de contención emocional, regulación y desarrollo de la identidad.

Es imprescindible asumir que el desarrollo de la **corteza prefrontal**, responsable de la autorregulación, la empatía y el juicio moral, no está aún completado en esta etapa. El sistema límbico, más maduro y reactivo, domina el comportamiento emocional y la búsqueda de recompensa inmediata. Por tanto, el docente debe actuar como **corregulador emocional**, acompañando el desarrollo de estas funciones mediante estrategias explícitas y constantes.

Desde este enfoque, el presente PAT no pretende erradicar las conductas disruptivas, sino comprender su origen, minimizar su impacto y transformar gradualmente los patrones de respuesta del alumnado. Para llevar a cabo este proceso se seguirán los 4 pasos del protocolo básico de modificación de conductas:

- 1- Definir el objetivo
- 2- Establecer la línea base
- 3- Definir las técnicas que se van a utilizar
- 4- Evaluación de los resultados

6.7.2 DEFINICIÓN DEL OBJETIVO Y ESTABLECIMIENTO DE LA LINEA BASE

A partir de la observación realizada durante las primeras siete semanas, se definen dos objetivos prioritarios relacionados con las conductas disruptivas detectadas.

1. **Reducir la frecuencia de interrupciones verbales no respetuosas durante las sesiones de tutoría y clase ordinaria**, así como mejorar la calidad de la participación oral mediante el uso adecuado del turno de palabra y la escucha activa.



2. **Fomentar el uso adecuado de la crítica constructiva en el grupo**, tanto a nivel verbal como actitudinal, con el fin de disminuir los episodios de agresividad verbal, burlas o respuestas desproporcionadas ante observaciones de los compañeros o del profesorado.

Aunque hay otras conductas observadas que no entran dentro de estos objetivos, se ha querido centrar en primer lugar en estas dos conductas y no ser demasiado ambiciosos. Tras finalizar la expedición por las dos primeras Islas se realizará la evaluación y se podrán seleccionar otras conductas a mejorar.

Para establecer una línea base, se ha realizado un registro sistemático durante cuatro sesiones consecutivas, con los siguientes resultados:

- El número medio de interrupciones no respetuosas por sesión por el grupo completo han sido 28. De estas, los estudiantes con mayor incidencia han sido: Martín (8 veces), Diego (5 veces) y Nora (4 veces).
- El número de participaciones respetuosas registradas: media de 6 por sesión.
- Críticas no constructivas, mal gestionadas con comentarios despectivos: 9 por sesión.
- Críticas constructivas con una estructura positiva (modelo del bocadillo): 0.

Esta línea base constituye el punto de partida para diseñar una intervención estratégica a través del Plan de Acción Tutorial. El objetivo no será la erradicación absoluta de estas conductas, sino su reducción significativa, su reconducción hacia respuestas más funcionales y su integración en un proceso de aprendizaje emocional a medio plazo.

6.7.3 TÉCNICAS DE GESTIÓN DE CONDUCTA PROPUESTAS

Para dar respuesta a las conductas disruptivas observadas en el aula, se plantea una propuesta de intervención basada en cuatro herramientas específicas de gestión de conducta que han demostrado ser eficaces en contextos educativos: el contrato de contingencia, la atención del docente, el refuerzo de conductas incompatibles y el uso de un sistema estructurado de economía de fichas. Todas ellas se enmarcan en un enfoque de refuerzo positivo, promoviendo la autorregulación, la motivación intrínseca y la participación activa del alumnado en la mejora de la convivencia.



Antes de explicar las técnicas de gestión, se van a definir tres conceptos básicos relacionados con la gestión de conductas disruptivas:

- Refuerzo positivo: consiste en ofrecer un estímulo agradable tras una conducta deseada, con el fin de aumentar la probabilidad de que esa conducta se repita.
- Refuerzo negativo: implica la retirada de un estímulo desagradable tras una conducta deseada.
- Castigo: consiste en aplicar una consecuencia desagradable tras una conducta no deseada para reducir su aparición.

Para este PAT se ha optado por una combinación de los siguientes métodos para aprender o incrementar conductas deseadas: contrato de contingencia o de aprendizaje, reforzamiento de conductas incompatibles, atención del profesor o profesora y economía de fichas.

El refuerzo positivo basado en la **atención del profesor o profesora** se basa en la idea del reconocimiento en el aula, dar mayor disponibilidad, elogiar públicamente aquellas conductas que queremos favorecer en el aula. Se deberá intentar que este reconocimiento sea inmediato a la acción que queremos incrementar (escucha activa, participación respetuosa, cooperación...).

El **contrato de contingencia o de aprendizaje** consiste un pacto entre todos los estudiantes y el docente, una descripción clara y precisa de la conducta o actividad, fijar el nivel de eficacia y el periodo de tiempo que abarca. Este contrato serán las normas de la clase que se pactarán, escribirán y evaluarán tras cada isla.

El **reforzamiento de conductas incompatibles** es premiar aquellas conductas que queremos incrementar y que sean incompatibles con las que queremos reducir. Este tipo de refuerzo será el implementado en la economía de fichas.

La **economía de fichas** consiste en un sistema estructurado de recompensas en el que los alumnos reciben fichas, en este caso, sellos, que podrán canjear posteriormente por beneficios. Este sistema tendrá una doble dimensión: grupal e individual.

Para la economía de fichas a nivel grupal cada equipo dispondrá de una cartulina visible en el aula donde se colocarán semanalmente los sellos obtenidos como



equipo. Estos sellos se podrán conseguir con las siguientes conductas observables y consensuadas:

- Cumplimiento del contrato de normas de grupo en toda la sesión.
- Realización adecuada de los roles dentro del equipo.
- Participación activa en las dinámicas y juegos.
- Se cumple el compromiso de llevar preparado el juego inicial.

Para el seguimiento de los sellos individuales existirá un “Pasaporte de Expedición”.

El alumnado podrá conseguir sellos con las siguientes acciones:

- Aplicación correcta del modelo de crítica en bocadillo.
- Mantiene la calma ante un conflicto con otro compañero.
- Ayuda a otro compañero de forma genuina.
- Iniciativa positiva sin necesidad de recordatorio por parte de la tutora.

Es importante aclarar que los sellos no se pierden, ya que se quiere evitar la posibilidad de acabar con un número negativo de sellos, pero sí pueden verse bloqueados temporalmente si el alumno o alumna recibe más de tres avisos (representados con sellos rojos). Estos tres sellos rojos pueden o anulan el derecho a canje de recompensas durante ese ciclo o reducir a la mitad el número de sellos conseguidos.

El intercambio de sellos por recompensas se realizará exclusivamente al finalizar cada isla, como parte del cierre y evaluación de esta. Aunque la decisión sobre las recompensas se hará de manera consensuada con los propios estudiantes, en la Tabla 5 se muestran las posibles recompensas grupales e individuales y su coste en número de sellos.

Tabla 5. Listado de posibles recompensas grupales e individuales de la economía de fichas

GRUPALES		INDIVIDUALES	
Organizar en un recreo una actividad lúdica extra (taller pulseras, juegos de mesa, cinefórum)	10	Elegir la música durante una dinámica de activación.	3
Elegir la disposición del aula para una sesión de la siguiente isla	5	Pegatina ligada a la ambientación	5
Ser responsables del mural de aula durante una semana	6	Bolígrafo del centro	5
Grabar un programa para la radio del instituto.	10	Marcapáginas	10

Además de la aplicación de las técnicas ya mencionadas, no se deberán olvidar las recomendaciones generales en relación a las conductas disruptivas en el aula recogidas en la Tabla 6.

Tabla 6. Recomendaciones a tener en cuenta sobre conductas disruptivas en el aula.

CONDUCTAS QUE FAVORECEN LA DISRUPCIÓN	PAUTAS PARA RESPONDER A CONDUCTAS DISRUPTIVAS
Atención selectiva Pérdida del control de uno mismo No escuchar No pedir disculpas No ser objetivo Invisibilizar el éxito y magnificar el fracaso Expulsiones y gritos No llamarles por su nombre Explicaciones confusas y aburridas	Lenguaje no verbal. Cercano Acciones no identidades Asertividad: ni pasividad ni agresividad Saber disculparse Evitar castigos o reproches colectivos Pactar las normas Sin amenazas ni interrogatorios No anclarse en conductas pasadas No hacer comparaciones Flexibilidad Tono de voz, serenidad No discutir en público No olvidar al resto de la clase y centrarnos solo en la disrupción Reforzar las conductas incompatibles Trabajar los agrupamientos/emparejamientos

7 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta de intervención del presente TFM tiene dos partes diferenciadas, en primer lugar actividades para la hora de tutoría que pretenden trabajar directamente aquellas competencias transversales que normalmente se tienen más olvidadas y por otra parte el desarrollo de situaciones de aprendizaje para la asignatura de Tecnología y Digitalización que permitan aplicar directamente lo aprendido en el PAT y mejorar el clima de aula y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este apartado se desarrollan las actividades de tutoría correspondientes a la Isla de la Conexión y a la Isla de la Autogestión, así como dos situaciones de aprendizaje directamente vinculadas con ellas: “*Luces de Equipo*” y “*Re-conócete en la Red*”.

7.1 ISLA DE LA CONEXIÓN

En la Tabla 7 se incluye una tabla que recoge el número de sesiones, las fechas correspondientes y el título de las actividades de la Isla Conexión para las **horas de tutoría**.

Tabla 7. Listado de las actividades a realizar en las horas de tutoría para la Isla de la Conexión y sus fechas propuesta

SESIÓN	FECHA	TÍTULO
1	5 nov	PRESENTACIÓN ISLA. ENTRE RAMAS Y RAÍCES COMPAÑERO/A IDEAL
2	12 nov	CONTRATO DE LA TRIPULACIÓN NORMAS DE CLASE
3	19 nov	EL ARTE DE ESCUCHAR BAJO LOS ÁRBOLES ESCUCHA ACTIVA
4	26 nov	PARAGUAS EN LA TORMENTA ESTILOS DE COMUNICACIÓN
5	3 dic	SANDWICHES CON SABOR A MEJORA HACER Y RECIBIR CRÍTICAS
6	10 dic	NAVEGANDO JUNTOS TRABAJO EN EQUIPO
7	17 dic	EVALUACIÓN Y CIERRE

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN ISLA. ENTRE RAMAS Y RAÍCES

APERTURA:

En la primera sesión de cada isla se suprime el juego de activación por una pequeña actividad de apertura y bienvenida a la Isla.

La tutora apaga la luz y la única iluminación viene de una imagen de un gran bosque que se proyecta en la pizarra digital, levanta la voz:

“Exploradores, exploradoras, fijaos en este bosque de sombras: cada rama, cada hoja, está sostenida por un entramado de raíces que se hunden en la tierra común. Aquí no hay árboles solitarios, sino un conjunto de troncos que se abrazan y puentes colgantes que nos invitan a cruzar de una copa a otra.



En vuestra expedición por esta isla, cada uno de vosotros es un árbol fuerte, pero vuestra verdadera fuerza brota cuando entrelazáis vuestras ramas con las de los demás.

Antes de saber cómo se llama esta isla, debéis unir vuestras fuerzas para descubrirlo. Debéis buscar por el aula sobres con letras. Vuestra misión, en silencio y colaborando entre todos, es reunir todas las letras necesarias para formar la palabra que define esta etapa de nuestro viaje. Tenéis tres minutos: ¡adelante!”

Los y las estudiantes abrirán los sobres y compartirán las letras que hay dentro, pudiendo formar la palabra “C O N E X I O N”.

“Habéis descifrado el nombre de nuestra etapa: Isla de la Conexión. Ahora os pregunto: ¿qué ramas vais a extender para reforzar este bosque que formamos juntos? ¿Qué cosas creéis que son necesarias para superar los retos de esta isla y trabajar en equipo?”

Con el eco de esa pregunta, el tutor o tutora enciende las luces y deja que, sin respuesta incorrecta, cada alumno o alumna levante la mano y comparta su intención de conexión. Será una forma de conocer las expectativas de los estudiantes respecto a este tema y también qué conocimientos previos tienen.

DESARROLLO:

10 min. Tras la actividad de apertura de la Isla Conexión. Se trabajará en nuestro pequeños grupos. Los estudiantes deberán dibujar en una cartulina a su compañero ideal, poniendo dentro cualidades o adjetivos que les gustaría que tuvieran los compañeros de clase.

15 min. Después la tutora colocará en la pizarra un gran papel continuo que tendrá dibujado en tamaño real una figura humana y por equipos elegirán un portavoz de grupo que tendrá que ir diciendo las características consensuadas en grupo.

10 min. Se plantea la pregunta: Además de estas características, ¿qué otras cualidades esperáis que tengan los profesores y la tutora?

Se termina con la siguiente reflexión: *El bosque de la conexión comienza con una mirada conjunta hacia lo que esperamos del otro, como árboles jóvenes que aún no han cruzado sus ramas.*



EVALUACION Y METACOGNICIÓN

Se entregará una ficha donde deberán responder las siguientes preguntas, que empezarán a formar parte de su Diario de Bitácora.

- ¿De las normas consensuadas entre todos, las cumples todas? ¿cuál te cuesta más?
- ¿Crees que todo el mundo se ha sentido escuchado durante la sesión de hoy? ¿Qué has aprendido? ¿para qué te sirve? ¿En qué ámbito de tu vida puedes aplicarlo?
- ¿Qué tipo de conexión quieres construir con tu equipo durante esta expedición?

SESIÓN 2: CONTRATO DE LA TRIPULACIÓN.

Cada bosque necesita reglas de crecimiento, las raíces que se entrelazan y los acuerdos que sostendrán el ecosistema emocional del aula durante toda la expedición.

DESARROLLO

15 min Colocaremos de nuevo en la pared el papel continuo con todas las características de nuestro “compañero o compañera ideal” y en relación a esto, por equipos deberemos escribir nuestra propuesta de hasta 10 normas conjuntas. Y se redactará el “contrato de la Tripulación” que todos deberemos firmar.

10 min Lluvia de ideas y propuesta de la Economía de Fichas, en relación a las normas consensuadas, lluvia de ideas para los posibles premios y beneficios.

10 min Antes de finalizar, la tutora expondrá y recordará las normas de convivencia ya impuestas por el centro. Y entre todos podremos compararlo.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

Se entregará una ficha donde deberán responder las siguientes preguntas, que empezarán a formar parte de su Diario de Bitácora.

- ¿crees que debes poner especial atención a alguna de las normas?
- ¿crees que estas normas de clase se han cumplido durante el debate y el consenso de hoy?



- ¿por qué crees que es importante que las normas las pongamos entre todos?
- ¿te has sentido escuchado cuando dabas tu opinión?
- ¿hay alguna reacción de compañeros que te haya hecho sentir que no te estaba escuchando?
- ¿Qué responsabilidad tienes tú en que este contrato se cumpla?

SESIÓN 3: EL ARTE DE ESCUCHAR BAJO LOS ÁRBOLES

El bosque no solo crece en silencio, sino también en escucha. Esta sesión pretende enseñar a afinar los oídos del alma, reconociendo la importancia de caminar por los senderos del otro, aunque estén llenos de hojas caídas.

DESARROLLO

10 min. Individualmente recordamos como fue nuestro debate y consenso de normas de la semana anterior. También podemos recordar algún momento que hayamos intentado hablar sobre algo importante con nuestra familia o amigos... ¿qué cosas nos hacen sentir escuchados? ¿Cuándo no nos sentimos escuchados? ¿qué esperamos cuando contamos algo? Tras un breve momento de reflexión, se proyecta en la pizarra la tabla sobre lo que sí es escucha activa y qué no es escucha activa.

15 min. Deberemos sacar diferentes dibujos de una bolsa que trae la tutora para hacer parejas aleatorias con gente de un equipo diferente al nuestro. Deberemos distribuirnos por el patio y respetando turnos de 7 min debemos hablar y contar algún problema que tengamos o que hayamos tenido en el pasado a nuestra pareja. La persona que escucha deberá poner el foco en hacer una escucha activa.

10 min. Se presentará el concepto de empatía con la metáfora del pozo de arenas movedizas. Haciendo especial hincapié en la importancia de la distancia emocional.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

Se entregará una ficha donde deberán responder las siguientes preguntas, que empezarán a formar parte de su Diario de Bitácora.

- ¿Cuáles son las trampas de la empatía?
- ¿Cuál sería tu propio concepto de empatía?
- ¿Qué es lo más importante sobre la escucha activa?
- ¿qué emociones has sentido mientras escuchabas a tu compañero?

SESIÓN 4: PARAGUAS EN LA TORMENTA

Como el crujido de las ramas en medio de una tormenta, nuestras palabras pueden construir puentes o levantar muros. Esta etapa ayuda a comunicar respetando, como los árboles que se inclinan sin quebrarse.

DESARROLLO

20 min. Dinámica del paraguas para introducir los estilos de comunicación. Se pedirán 3 voluntarios, a ser posible de diferentes equipos y se les pedirá que salgan del aula durante unos minutos. Mientras tanto, se explica la dinámica al resto de compañeros y se coloca un paraguas al final de la clase. A cada uno de los voluntarios se les entregará una situación crítica por la que necesitan un paraguas, la idea es que tras leer su papel se dejarán 7 minutos en los que entre los tres voluntarios interaccionarán para conseguir ese paraguas. En este tiempo las personas que están de observadoras tendrán una rúbrica para analizar posibles conductas y estilos de comunicación “escucha a otras personas entendiendo sus necesidades” “deja de dar su opinión y acepta que lo del otro es más importante” “impone su opinión y coge el paraguas de forma agresiva sin importar el resto”.

15 min. Al terminar el tiempo, se expondrá lo observado y se presentarán los tres estilos de comunicación: pasivo, asertivo y agresivo. Se insiste en la importancia de que no somos personas agresivas o asertivas, sino que tenemos comportamientos más pasivos o agresivos en función de la situación y del contexto. Para terminar, se colgará en la pared a modo herramienta visual para tener de referencia continua los “síes” y “noes” de la escucha activa de la sesión anterior.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

Se entregará una ficha donde deberán responder las siguientes preguntas, que empezarán a formar parte de su Diario de Bitácora.

- ¿Cómo crees que están relacionados los estilos de comunicación con la escucha activa o la asertividad?
- ¿hay alguna situación en la que puedas identificar que tú tienes un comportamiento más pasivo o agresivo?
- ¿por qué crees que es importante el cómo se dicen las cosas?

SESIÓN 5: SANDWICHES CON SABOR A MEJORA

Entre ramas entrelazadas, los roces son inevitables. Convivir implica gestionar pequeños choques y esta sesión invita a entender al crítica como una poda respetuosa, que hay que hacer desde el cuidado y que permitirá que crezca más fuerte y con más luz.

DESARROLLO

10 min. La semana pasada estuvimos viendo la importancia de la comunicación y el cómo se dicen las cosas. Pero aprender esto, no es fácil. Tenemos muy interiorizado decir lo primero que se nos pasa por la cabeza, pero no nos preocupemos ¡la práctica hace al maestro!

Se explicará la técnica del sandwinch para hacer críticas constructivas. Y se dibuja un sándwich gigante en la pizarra para recordar la técnica y ponerla en práctica siempre que tengamos que evaluar a un compañero.

20 min. Se realizará un pequeño juego para escribir frases puente vs frases bomba. Primero se escribirán frases que se puedan escuchar en el instituto entre alumnos o a profesores y que puedan conllevar una emoción desagradable. Después se irán abriendo esos papeles anónimos y se hará un concurso por equipos para reescribir de manera más asertiva las frases que se irán descubriendo en la pizarra.

5 min. Al terminar, compartiremos unos TIPS para tener presentes siempre que recibamos una crítica.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

Se entregará una ficha donde deberán responder las siguientes preguntas, que empezarán a formar parte de su Diario de Bitácora.

- ¿Sabemos recibir halagos?
- ¿Sabemos recibir críticas?
- ¿Qué emociones sentimos cuando se nos dice algo que no nos gusta?
- ¿Qué emociones sentimos cuando se nos dice algo que nos gusta?
- ¿crees que puedes empezar a aplicar la técnica del sandwich en casa o con amigos?

SESIÓN 6: NAVEGANDO JUNTOS

El bosque no prospera si cada árbol crece en direcciones opuesta. El grupo debe cooperar, confiar, delegar y valorar el esfuerzo compartido. No debemos olvidar que tenemos una red de raíces que se nutren entre sí.

DESARROLLO

15 min: Por equipos tendrán que construir un barco con espaguetis y plastilina. A dos de los cuatro grupos se les dará un enunciado con los objetivos a conseguir y con la manera de evaluar clara. También con posibles recomendaciones en cuanto a la asignación de tareas, cosas que tienen que tener en cuenta para el buen trabajo en equipo etc. A otros dos equipos se les dan indicaciones menos detalladas.

15 min Evaluamos el trabajo en equipo utilizando la estrategia del sándwich vista en la semana anterior.

5 min Finalizaremos entre todos con una lluvia de ideas sobre las claves del trabajo en equipo. Insistiendo en la importancia de definir unos objetivos claros, el reparto de tareas y organización, la comunicación constante y efectiva, la flexibilidad, el trabajo colaborativo, la iniciativa y la creatividad.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

Se entregará una ficha donde deberán responder las siguientes preguntas, que empezarán a formar parte de su Diario de Bitácora.

- ¿qué emociones has sentido cuando has descubierto que no todos los grupos tenían el mismo enunciado?
- ¿sabes organizarte en grupo? ¿qué hiciste hoy que ayudó a que tu grupo funcionara mejor?
- ¿qué relación tiene el trabajo en grupo con las características del “compañero ideal”?
- ¿qué puntos fuerte tiene tu equipo de expedición para el trabajo en grupo? ¿qué aspectos debe mejorar?

SESIÓN 7: EVALUACIÓN Y CIERRE

DESARROLLO

En la última sesión de cada isla se suprime el juego de activación por una pequeña actividad que enmarcará el cierre de la Isla. Volveremos a la misma sala donde comenzamos esta expedición por la Isla de la conexión y el profesor o profesora con la luz tenue dirá lo siguiente:

Al final de nuestra travesía por la Isla de la Conexión, miremos de nuevo aquel frondoso bosque que proyectamos al inicio. En aquel primer instante, plantamos semillas de normas, confianza y empatía en nuestra tierra común, y tejimos puentes de escucha activa entre las copas de nuestras ideas.

Hoy recogemos los frutos de ese trabajo conjunto. Cada uno de vosotros ha extendido ramas de apoyo, ha fortalecido raíces de respeto y ha abonado el suelo con su compromiso para que este bosque siga creciendo.

Antes de zarpar hacia las próximas islas, os voy a presentar la Rosa de los Vientos que nos acompañará en toda la expedición.

20 min: La profesora o profesor explicará la dinámica de evaluación de la Rosa de los vientos. Se evaluarán las actividades y también el funcionamiento de las normas y de los cargos dentro de los grupos. No olvidaremos la técnica del sándwich.

10 min: Una vez terminada la diana de manera conjunta, abrid vuestro Diario de Bitácora. En silencio, tomad unos minutos para responder con honestidad las siguientes preguntas, ligadas a los conceptos de esta isla:

- ¿Dónde estoy? ¿Qué hago bien? ¿Qué tengo que mejorar? ¿Qué es lo que más me cuesta?
- ¿Qué objetivos personales me pongo para crecer en la Isla de la Conexión?

Anotad vuestras respuestas de forma clara y concreta; estas reflexiones serán la base para medir vuestro avance.



10 min: Una vez terminada la evaluación será el momento de revisar los sellos obtenidos por cada equipo y los sellos individuales, pudiendo canjear los sellos por las recompensas pactadas.

CIERRE: El eco del bosque

El profesorado coloca un cuenco de madera en el centro del aula, representando el “corazón del bosque”. Entrega a cada estudiante una hoja de papel reciclado que imita la forma de las hojas de los árboles. Cada persona en silencio debe escribir una palabra que defina la palabra CONEXIÓN tras el paso por esta isla. Uno a uno, en círculo depositarán la hoja en el cuenco.

*Este cuenco recoge las semillas de lo que hemos construido juntos.
Como en un bosque, estas palabras no desaparecerán, enraízan, se nutren y nos acompañan en los caminos que nos esperan.*

Este ejercicio simboliza el cierre de nuestra expedición por la Isla de la Conexión, pero también el inicio de una mirada más profunda y compasiva hacia nosotros mismos y hacia los demás.

¡Ahora, exploradores, exploradoras, preparad vuestras brújulas y afilad vuestro espíritu aventurero: el siguiente destino nos espera!

7.2 SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “LUCES DE EQUIPO”

TÍTULO: “LUCES DE EQUIPO”

Esta situación de aprendizaje se vincula con la primera isla del Plan de Acción Tutorial: la Isla de la Conexión. El objetivo principal es diseñar y construir, de manera cooperativa, un sistema de iluminación empleando materiales eléctricos básicos y técnicas de trabajo en taller, que simbolice los valores y la identidad de su equipo.

Este elemento se integrará físicamente en el aula como símbolo permanente del equipo, reforzando los aprendizajes de tutoría a través de una experiencia técnica, creativa y significativa desde la materia de Tecnología y Digitalización.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR:

A continuación, en la Tabla 8, se incluyen las competencias específicas y los criterios de evaluación que se trabajarán dentro de esta situación de aprendizaje.

Tabla 8. Competencias específicas y criterios de evaluación para la situación de aprendizaje “Luces de Equipo”

Competencias específicas	Criterios de evaluación
1. <i>Buscar y seleccionar la información adecuada proveniente de diversas fuentes, de manera crítica y segura, aplicando procesos de investigación, métodos de análisis de productos y experimentando con herramientas de simulación, para definir problemas tecnológicos, iniciar procesos de creación de soluciones a partir de la información obtenida y transmitir documentalmente la información técnica descriptiva de dichos procesos.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: CCL1, CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CD2, CD4, CPSAA4, CE1.	1.1 Definir problemas o necesidades planteadas, buscando y contrastando información procedente de diferentes fuentes de manera crítica y segura. (CCL1, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA4, CE1) 1.2 Comprender y examinar productos tecnológicos de uso habitual a través del análisis de objetos y sistemas, empleando el método científico. (CCL2, CCL3, STEM2, CD4, CPSAA4, CE1)
2. <i>Abordar problemas tecnológicos con autonomía y actitud creativa, aplicando conocimientos interdisciplinarios, trabajando de forma cooperativa y colaborativa, difundiendo documentalmente la información técnica, para diseñar y planificar soluciones a un problema o necesidad de forma descriptiva, eficaz, innovadora y sostenible.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, STEM3, CD2, CD3, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CE1, CE3.	2.1 Idear y diseñar soluciones originales y eficaces a problemas definidos, aplicando conceptos, técnicas y procedimientos interdisciplinarios, así como criterios de sostenibilidad, con actitud emprendedora, perseverante y creativa. (CCL1, CCL3, STEM1, STEM3, CD3, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CE1, CE3) 2.2 Seleccionar, planificar y organizar los materiales y herramientas, así como las tareas necesarias para la construcción de una solución a un problema planteado, trabajando individualmente o en grupo de manera cooperativa y colaborativa. (CCL3, CCL5, STEM3, CD3, CPSAA3, CE1, CE3)
3. <i>Aplicar de forma apropiada y segura distintas técnicas y conocimientos interdisciplinarios utilizando operadores, sistemas tecnológicos y herramientas, teniendo en cuenta la planificación y el diseño previo para construir, fabricar o simular soluciones tecnológicas y sostenibles que den respuesta a necesidades en diferentes contextos.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: STEM2, STEM3, STEM5, CD4, CD5, CPSAA1, CPSAA2, CE1, CE3, CCEC3, CCEC4.	3.1 Fabricar objetos o modelos mediante la manipulación y conformación de materiales, empleando software, hardware, herramientas y máquinas adecuadas, aplicando los fundamentos de estructuras, mecanismos y electricidad básica, y respetando las normas de seguridad y salud. (STEM2, STEM3, STEM5, CD5, CPSAA1, CE1, CE3, CCEC3, CCEC4) 3.3 Manejar a nivel básico simuladores de distintos tipos de sistemas tecnológicos, creando soluciones e interpretando los resultados obtenidos. (STEM2, STEM3, CD4, CD5, CPSAA1, CE3, CCEC4)
4. <i>Describir, representar e intercambiar ideas o soluciones a problemas tecnológicos o digitales, utilizando medios de representación, simbología y vocabulario adecuados, así como los instrumentos y recursos disponibles y valorando la utilidad de las herramientas digitales para comunicar y difundir información y propuestas.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: CCL1, CCL5, STEM4, CD2, CD3, CC4, CCEC3, CCEC4.	4.3 Representar gráficamente esquemas, circuitos, planos y objetos en dos y tres dimensiones, de forma manual y digital, empleando adecuadamente las vistas, escalas y acotaciones, y respetando las normas UNE. (CCL1, STEM4, CD2, CD3, CCEC3, CCEC4)

SABERES BÁSICOS

Esta propuesta permite trabajar de manera significativa varios de los saberes básicos del **Bloque A: Proceso de resolución de problemas**, facilitando la adquisición competencial del alumnado a través de una experiencia técnica con valor simbólico, emocional y social para el grupo.

De manera específica, los saberes abordados en esta situación de aprendizaje son los siguientes:

- Estrategias, técnicas y fases de resolución de problemas. El alumnado participa en todo el proceso técnico: detección de necesidades, ideación, selección de materiales, planificación, construcción, evaluación y mejora, aplicando una secuencia organizada y funcional que promueve el pensamiento crítico y el aprendizaje experiencial.
- Estrategias de búsqueda crítica de información durante la investigación y definición de problemas planteados. Para diseñar el sistema de iluminación decorativo que simbolice los valores del grupo, se fomenta la investigación en equipo, utilizando fuentes digitales y analógicas, y desarrollando habilidades de análisis y síntesis.
- Electricidad básica para el montaje de esquemas y circuitos físicos o simulados. Interpretación, cálculo, diseño y aplicación en proyectos. Los estudiantes deben aplicar contenidos ya vistos sobre electricidad básica para construir un circuito funcional (posiblemente con luces LED, interruptores y batería), lo que implica interpretar esquemas y trabajar con una finalidad real y motivadora.
- Herramientas y técnicas de manipulación y mecanizado de materiales para la construcción de objetos y prototipos. Respeto de las normas de seguridad e higiene. La actividad se desarrolla en el taller, respetando las normas específicas del uso del espacio y del manejo de herramientas. Se promueve así el aprendizaje técnico práctico y la concienciación en prevención de riesgos.
- Estructuras para la construcción de modelos. Algunos diseños pueden requerir soportes o bases estables, por lo que se aplican conceptos básicos de



estructuras y estabilidad, integrando también saberes del ámbito de las ciencias físicas.

- Emprendimiento, resiliencia, perseverancia y creatividad para abordar problemas desde una perspectiva interdisciplinar. Esta actividad plantea retos reales que deben ser superados de forma creativa, resiliente y colaborativa, permitiendo al alumnado experimentar la frustración, el error y la mejora como parte natural del proceso.

Esta situación de aprendizaje se plantea tras haber trabajado previamente: normas de seguridad y funcionamiento del taller, conceptos básicos de electricidad (tensión, intensidad, resistencia, circuito cerrado, conductores, aislantes) y un uso básico de herramientas manuales y simuladores de circuitos.

METODOLOGÍA

La situación de aprendizaje "*Luces de equipo*" se fundamenta en metodologías activas que sitúan al alumnado como protagonista de su propio proceso de aprendizaje (debate, lluvia de ideas, exposición de proyectos). Se emplea el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como enfoque estructural, permitiendo que el alumnado desarrolle una solución técnica real y significativa. Además, se promueve el aprendizaje cooperativo mediante la asignación de roles dentro de los equipos, y se incorporan técnicas de metacognición, reflexión grupal y evaluación entre iguales.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS

Se desarrollará en las últimas dos semanas del primer trimestre (6 sesiones), coincidiendo con la exploración de la isla de la conexión.

Esta situación de aprendizaje será cooperativa y estará vinculada a la Isla de la Conexión del PAT. Los equipos de trabajo serán los mismos que se forman durante las horas de tutoría. La estructura de la secuencia de actividades planteada es la siguiente:

- Actividad 1 de apertura: "Se iluminó la idea"
- Actividad 2 de desarrollo: "La rúbrica es nuestra"
- Actividad 3 de desarrollo: "Manos a la luz"
- Actividad 4 de cierre: "Cada luz, una mirada"



A continuación, se incluye una descripción de cada una de estas actividades en formato de tabla.

Tabla 9. Descripción primera actividad de la Situación de Aprendizaje “Luces de Equipo”

TÍTULO	SE ILUMINÓ LA IDEA
OBJETIVOS	Introducir el reto técnico Fomentar la reflexión sobre la conexión grupal
DESARROLLO	Presentación del reto: diseñar e instalar un sistema de iluminación decorativa que represente al equipo. Puede ser decorativo o un juego interactivo. Debe incluir elementos eléctricos básicos (pilas, bombillas, interruptores). Se proyectan ejemplos artísticos e inspiradores. Se discute en equipo el sentido simbólico de la luz y se propone una lluvia de ideas de proyecto. Se realiza la elección de la idea.
DURACIÓN	50 minutos
LUGAR	Aula ordinaria
EVALUACIÓN	Actividad no evaluable
TÉCNICA DIDÁCTICA	Metodologías activas (lluvia de ideas, debate) y aprendizaje cooperativo.
RECURSOS	Proyector, cartulinas, papel y boli
DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Es importante insistir en que todas las ideas sean buenas y recordar todo lo trabajado en cuanto a dinámica de grupo, escucha activa y trabajo en equipo durante las horas de tutoría de este trimestre. Se insistirá especialmente en que deben ponerse en práctica todas las habilidades de conexión.

Tabla 10. Descripción segunda actividad de la Situación de Aprendizaje “Luces de Equipo”

TÍTULO	LA RÚBRICA ES NUESTRA
OBJETIVOS	Elaborar de forma cooperativa la rúbrica de evaluación Aclarar la dinámica de evaluación entre pares para esta situación de aprendizaje Entender la dificultad de evaluar proyectos y crear rúbricas
DESARROLLO	Partiendo de una rúbrica inicial que contempla los criterios de evaluación de la tarea. Cada equipo elabora su propuesta de criterios y niveles de evaluación. Después se negocian y se consensua una rúbrica común. Se elegirá un moderador dentro de cada equipo y también para toda la clase. Se pondrá énfasis en valorar tanto la parte técnica, como la estética y el trabajo en equipo.
DURACIÓN	50 minutos
LUGAR	Aula ordinaria



EVALUACIÓN	Actividad no evaluable
TÉCNICA DIDÁCTICA	Metodologías activas (debate) y aprendizaje cooperativo.
RECURSOS	Plantillas de rúbricas, folios y bolis.
DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Se deberá tener especial atención con aquellos alumnos que moderan la actividad, haciendo un acompañamiento de esta labor.

Tabla 11. Descripción tercera actividad de la Situación de Aprendizaje “Luces de Equipo”

TÍTULO	MANOS A LA LUZ
OBJETIVOS	Construir y montar el sistema de iluminación Aprender sobre las normas de seguridad en el taller
DESARROLLO	En primer lugar, se hará una explicación y repaso de las normas de taller. Después los equipos trabajan durante varias sesiones en el taller, planificando, probando esquemas en simuladores y construyendo físicamente su sistema. El diseño debe reflejar un valor del grupo (amistad, respeto, esfuerzo...).
	Cada equipo deberá entregar el esquema eléctrico de su diseño en papel y el archivo de la versión del circuito en un simulador digital.
DURACIÓN	Tres sesiones de 50 minutos
LUGAR	Taller de Tecnología
EVALUACIÓN	Entre pares dentro del propio equipo de trabajo, entrega de informe de laboratorio y evaluación del esquema eléctrico y el circuito digital.
TÉCNICA DIDÁCTICA	Aprendizaje Basado en Proyectos y aprendizaje cooperativo
RECURSOS	Material eléctrico: pilas, cables bombillas y herramientas manuales
DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Se deberá tener especial atención con el manejo de las herramientas en el taller, así como asegurar que todos los alumnos usan los EPIS necesarios, en especial el uso de gafas con el manejo de alambre.

Tabla 12. Descripción cuarta actividad de la Situación de Aprendizaje “Luces de Equipo”

TÍTULO	CADA LUZ UNA MIRADA
OBJETIVOS	Trabajar la comunicación y exposición de proyectos Evaluar entre pares Reflexionar sobre el proyecto
DESARROLLO	Cada grupo presenta su sistema al resto de compañeros de la clase que deberán completar la rúbrica consensuada



	previamente entre todos. Finalmente se hace una pequeña reflexión dentro de cada grupo donde deben poner en práctica lo aprendido sobre realizar críticas constructivas en las horas de tutoría evaluando su propio trabajo en equipo. Se tendrán en cuenta los criterios de evaluación y que los estudiantes deben incluir en la exposición un esquema eléctrico hecho a mano y una captura de pantalla del simulador digital.
DURACIÓN	50 minutos
LUGAR	Taller de tecnología
EVALUACIÓN	Coevaluación con rúbrica y por parte de la tutora.
TÉCNICA DIDÁCTICA	Aprendizaje entre iguales y metodologías activas (exposición oral)
RECURSOS	Rúbricas impresas.
DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Se insistirá en que la evaluación y las críticas se realicen de una manera constructiva.

ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

La situación de aprendizaje ha sido diseñada bajo el principio de inclusión, de acuerdo con lo establecido en el Decreto 39/2022 y en coherencia con el enfoque del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Esta propuesta contempla las diferencias individuales como una riqueza del grupo y plantea una estructura flexible que permite atender a la diversidad de ritmos, estilos de aprendizaje, intereses y necesidades específicas del alumnado.

En primer lugar, se parte de una organización cooperativa de los equipos, ya consolidados durante las sesiones de tutoría del PAT, en los que se han tenido en cuenta criterios de heterogeneidad: diversidad de género, habilidades técnicas, competencias comunicativas y perfiles motivacionales. Esta organización permite que los y las estudiantes se complementen entre sí, favoreciendo la ayuda mutua y el aprendizaje entre iguales.

Durante las fases de ideación, construcción y evaluación, se facilita la participación de todo el alumnado mediante diferentes canales de expresión (visual, oral, práctica) y se permite cierta autonomía en la asignación de roles y tareas. De este modo, cada estudiante puede contribuir desde sus fortalezas personales, ya sea en el diseño, la ejecución técnica, la comunicación o la evaluación.

La creación conjunta de una rúbrica de evaluación entre pares también permite desarrollar la conciencia empática hacia las distintas realidades del grupo, ya que los propios alumnos y alumnas deben consensuar criterios justos, claros y accesibles para todos.

Por último, se promoverá una cultura del error positiva, en la que las equivocaciones técnicas o de coordinación se aborden como oportunidades de mejora. Este enfoque disminuye la ansiedad ante la evaluación y favorece la participación activa del alumnado con menos seguridad o experiencia previa, fomentando su resiliencia y autoconfianza.

EVALUACIÓN:

A continuación, en la Tabla 13 se indican los indicadores de logro definidos por la tutora en relación a los criterios de evaluación que se trabajan en la presente situación de aprendizaje, así como el procedimiento de evaluación.

Tabla 13. Relación de indicadores de logro y procedimientos de evaluación para la situación de Aprendizaje “Luces de Equipo”.

INDICADOR DE LOGRO	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN
El equipo explica el problema detectado, expone dos ideas de construcción y justifica la elección.	Evaluación entre pares y por parte de la tutora con la rúbrica consensuada.
El diseño propuesto por el equipo incorpora al menos un elemento simbólico y un esquema funcional claro.	Evaluación entre pares y por parte de la tutora con la rúbrica consensuada.
El equipo demuestra una planificación clara y un uso adecuado de materiales y herramientas durante el trabajo en taller.	Evaluación entre pares y por parte de la tutora con la rúbrica consensuada. Informe de laboratorio.
El objeto construido es funcional, estable, estéticamente cuidado y se han respetado las normas de seguridad en el taller.	Evaluación entre pares y por parte de la tutora con la rúbrica consensuada. Informe de laboratorio.

El esquema eléctrico entregado está completo, bien representado y es coherente con el objeto físico.	Evaluación entre pares y por parte de la tutora con la rúbrica consensuada.
El equipo ha probado al menos una versión del circuito en un simulador digital, guardando evidencia del proceso.	Evaluación entre pares y por parte del profesorado con la rúbrica consensuada

El peso final que tendrá cada una de las entregas y actividades en la calificación final de la situación de aprendizaje es la siguiente:

- 50% evaluación entre iguales (rúbrica).
- 20% evaluación de la entrega en grupo del circuito en papel y en el simulador.
- 20% evaluación del profesorado (rúbrica).
- 10% informe de laboratorio (rúbrica).

7.3 ISLA DE AUTOGESTIÓN

A continuación, en la Tabla 14 se incluye una tabla que recoge el número de sesiones, las fechas correspondientes y el título de las actividades de la Isla Autogestión para las horas de tutoría.

Tabla 14. Listado de las actividades a realizar en las horas de tutoría para la Isla de la Autogestión y sus fechas propuesta

SESIÓN	FECHA	TÍTULO
1	14 ene	PRIMERA DUNA: NOMBRAR PARA NAVEGAR
2	21 ene	CARTOGRAFÍA EMOCIONAL
3	28 ene	EL OASIS DEL YO: AUTORREGULACIÓN
4	4 feb	ARENA EN CALMA: AUTOESTIMA Y AUTOCOMPASIÓN
5	11 feb	TORMENTAS DE ARENA: AUTOMOTIVACION E INCERTIDUMBRE
6	18 feb	EVALUACIÓN Y CIERRE

SESIÓN 1: PRIMERA DUNA - NOMBRAR PARA NAVEGAR

APERTURA

En la primera sesión de cada isla se suprime el juego de activación por una pequeña actividad de apertura y bienvenida a la Isla.



El tutor o tutora apaga las luces y, de nuevo, en la pizarra digital se ve el bosque de la Isla de la Conexión. Tras unos segundos, la imagen se disuelve en un horizonte de dunas doradas. Y dice:

“Expedicionarios, dejamos atrás el bosque donde aprendimos a entrelazar nuestras ramas, a escuchar las raíces comunes y a fundar nuestro ‘nosotros’. Ahora avanzamos hacia el vasto desierto interior, porque para seguir conectados, primero debemos conocernos de verdad.

En este espacio arenoso, os enfrentaréis a vosotros mismos. Aquí no hay caminos marcados, ni voces ajenas: solo vuestro aire, vuestro pulso y la inmensidad de la propia mente. Bienvenidos a la Isla de la Autogestión. Inhalad profundo... y retener el recuerdo de que, para fortalecer el “nosotros”, primero cultivamos el “yo”. “

DESARROLLO

15 min. Tras esta introducción, se propondrá un sencillo reto. Se pedirá a todos los alumnos que saquen un folio y un boli, para hacer un pequeño examen de 1 minuto. Bajo la premisa de escribir el máximo número de emociones en 1 minuto, se iniciará el cronómetro. Tras este tiempo, se comparte el número de emociones escritas por cada uno y se explica que el mínimo para aprobar es de 13 emociones, se reflexiona sobre nuestro nivel de alfabetización emocional y también se aprovecha para explicar la diferencia entre emoción y sentimiento, aclarando que la emoción es la respuesta psicofisiológica primaria, mientras que el sentimiento es su interpretación consciente, procesada y más duradera.

20 min. Se realizará un juego en equipos con 25 tarjetas que contienen el nombre de emociones. Se trata de un juego de tres rondas donde saldrá un integrante del equipo a describir la emoción de cada papel durante un minuto. La primera ronda será una descripción libre sin límite de palabras, la segunda ronda solo se podrán utilizar dos palabras clave y la última ronda será a través de la mímica. Se terminará el juego con la frase de Francisco Mora: “sin emoción, no hay aprendizaje”.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

- ¿Por qué es importante saber nombrar lo que sentimos?
- ¿Qué emoción has descubierto hoy?

- ¿Cuántas emociones agradables y cuántas desagradables has escrito? ¿qué te dice esto?

SESIÓN 2: CARTOGRAFÍA EMOCIONAL

En un entorno árido como es el desierto, cada mensaje puede ser vital para la supervivencia. Las emociones deben entenderse como cartas urgentes que deben ser leídas y no ignoradas.

DESARROLLO

15 min. Para profundizar en el funcionamiento de las emociones, se iniciará la actividad central con la lectura de la metáfora del cartero de las emociones que se incluye en el Anexo VII. Después de esto se dará una pequeña píldora donde se explicarán las 10 emociones básicas: alegría, miedo, asco, seguridad, admiración, tristeza, sorpresa, ira, culpa y curiosidad. Se explicará también sus plataformas de acción, para qué sirven, por qué son importantes y qué es lo que pasa si se sienten de manera desproporcionada. A través de esta explicación, se desmonta la creencia de que hay emociones “buenas” y “malas”: todas son adaptativas si están en su medida y cumplen una función. Se hace hincapié en el concepto de validación emocional, explicando que las emociones no se eligen, por lo tanto, nunca deben ser invalidadas, aunque sí reguladas.

20 min. En los equipos de exploración deberán elegir una emoción y recordar una situación que les haya provocado esa emoción. Deberán hacer una descripción y análisis de esa emoción en grupo. ¿quién crea la situación? ¿cuándo y dónde sucede? ¿qué hago yo? ¿cómo respondo? ¿qué pienso? ¿qué siento? ¿dónde lo siento? Se termina haciendo un análisis sobre que no hay emociones buenas ni malas, que todas tienen su función e informan de algo.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

- ¿Qué emociones sientes más a menudo últimamente?
- ¿Hay alguna emoción que te cueste sentir?
- ¿Hay alguna emoción que no te hayas permitido experimentar o que consideres menos merecedora de validar?
- ¿En qué se diferencia “sentir tristeza” de “ser una persona triste”?

SESIÓN 3: EL OASIS DEL YO: AUTORREGULACION Y VALIDACION

Esta sesión se concibe como un alto en el camino: una parada en un oasis del desierto emocional, donde el alumnado puede recuperar energía, conectar con su cuerpo y aprender a canalizar sus emociones.

DESARROLLO

10 min. Práctica de respiración consciente. Debemos aprender a regular nuestra actitud, impulsos... para actuar ante diversos sucesos de nuestra vida diaria. Una buena técnica de relajación y regulación es trabajar la respiración. Respirar adecuadamente y saber poner en práctica esta técnica cuando la necesitemos nos podrá ayudar a canalizar de forma correcta la ira, la frustración, el malestar, etc.

Se llevará a cabo una sesión de atención plena, guiada por el profesor o profesora, cerrando los ojos y siguiendo las indicaciones. Se podría hacer en el gimnasio tumbados en colchonetas. Se recuerda que no existe forma correcta o incorrecta de practicar la atención plena o el mindfulness, y que el objetivo no es "vaciar la mente" sino observar el cuerpo, el ritmo, la tensión y la calma.

10 min. Ser capaces de crear emociones agradables. En el pabellón se pone música y se deberá cambiar de música con cada una de las indicaciones de la tutora: decirse un piropo, contarse un chiste, pedir un favor, guiñarse un ojo, darse un abrazo, mirarse a los ojos y reírse...

15 min. Se hará una breve explicación de los conceptos: emociones, comportamiento y pensamiento y cómo están vinculados. Se explicará el concepto de autorregulación ligado a la última actividad realizada y el por qué es importante desarrollar estrategias de regulación emocional (respiración, diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...)

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

- ¿Te ha costado el ejercicio de atención plena? ¿lo has podido seguir fácilmente?
- ¿Te has sentido igual que al principio tras el ejercicio de relajación?
- ¿Alguna de las indicaciones te ha hecho sentir incómodo?
- ¿Qué puedo hacer para automotivarme?



- ¿En qué momentos crees que puedes aplicar estas técnicas?

SESIÓN 4: ARENA EN CALMA: AUTOESTIMA Y AUTOCOMPASION

Esta sesión propone una pausa para mirar hacia dentro con suavidad. En medio del desierto, cada explorador detiene su marcha para observar su carga, reconocer su valor y reconciliarse con sus imperfecciones. Incluso en los momentos de tempestad interior, convertirse en su propio refugio emocional, puede calmar.

DESARROLLO

15 min. Cada persona escribirá en un papel su nombre y debajo algunas cualidades o aspectos que considera positivos de sí misma, aquello que se le da bien, lo que aporta al grupo, aquello de lo que se siente orgulloso. A continuación, se doblará el papel de forma que solo el nombre quede visible. Con música de fondo, dejaremos los papeles sobre las mesas y realizaremos una caminata silenciosa por el bosque que somos. Durante unos minutos cada alumno podrá detenerse frente a los nombres de sus compañeros y de forma anónima escribir mensajes positivos, reconociendo aquello que valora o admira del resto.

20 min. Se explicará la diferencia entre autoestima y autocompasión. Se entregará una lista con afirmaciones sobre el nivel de estima que se tienen a ellos mismos que podrán completar y reflexionar en casa.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

- ¿Me veo a mí mismo como me ve el resto?
- ¿Cómo me he sentido cuando el resto me ha adjudicado estas características?
- ¿Para qué ha servido este ejercicio?

SESIÓN 5: TORMENTAS DE ARENA: MOTIVACION E INCERDITUMBRE

Una de las pruebas más exigentes del desierto emocional es caminar en medio de la niebla, de la arena, sin certezas. Las tormentas de arena representan momentos de confusión, de duda, desánimo o falta de



propósito. Se debe trabajar la motivación como brújula interna y la flexibilidad para ampliar las herramientas de adaptación al medio.

DESARROLLO

20 min. Se comenzará explicando la diferencia entre motivación extrínseca y motivación intrínseca. Y después cada estudiante deberá escribir un pequeño “contrato conmigo mismo”. Deberán idear una pequeña meta a corto plazo, el motivo personal por el que esa meta es importante, anticipar posibles obstáculos, trabajar sobre qué frases ancla puede decirse a él mismo cuando dude o quiera rendirse y un pequeño plan con fechas de actuación y cuándo se revisará ese contrato. Se acabará la actividad compartiendo con los compañeros las frases ancla, construyendo entre todos un repertorio de afirmaciones inspiradoras y con una reflexión sobre distintas formas que tenemos de automotivarnos.

5 min. Se pondrá una de las siguientes canciones en clase, en algún video donde se pueda seguir la letra:

- *Incertidumbre – K Te Calles*. Esta canción habla directamente de la sensación de incomodidad e inseguridad que produce vivir en la duda y sin certezas. La letra reflexiona sobre el miedo que genera no tener control sobre el futuro. En su estribillo, la melodía nos invita a convivir con la incertidumbre dando pasos firmes, sin tratar de evitarla.
- *Desorden – Izal*: Refleja la incertidumbre interna, el desorden emocional y la necesidad de soltar amarras. La canción invita a acoger lo que venga, sea bueno o malo, y a practicar la flexibilidad de la improvisación frente a la rigidez de la planificación.

10 min. Se debatirá sobre la incertidumbre y la inseguridad que puede llevar a producir, la necesidad de control y lo que esto conlleva y el acto de liberación que conlleva trabajar la flexibilidad en la sociedad actual.

EVALUACION Y METACOGNICIÓN

- ¿Qué pensamientos suelen frenarte?
- ¿Te asusta la incertidumbre o te estimula?
- ¿Qué te pasa cuando las cosas no salen como te esperas?
- ¿Cómo te puede ayudar el ser flexible y adaptarte?

SESIÓN 6: RUMBO CLARO: EVALUACIÓN Y CIERRE

DESARROLLO

En la última sesión de cada isla se suprime el juego de activación por una pequeña actividad que enmarcará el cierre de la Isla.

Tras el juego inicial, volveremos a la misma sala donde comenzamos esta expedición por la Isla de la conexión y el profesor o profesora con la luz tenue dirá lo siguiente:

“El sol se oculta tras las dunas y, por un instante, el desierto queda en silencio. Allí, entre olas de arena dorada, habéis aprendido a leer vuestro pulso interno, a nombrar el calor de la rabia y el frescor de la calma, a doblaros como las dunas al viento de la incertidumbre y a tensar vuestras raíces en la firmeza de la autorregulación. Cada grano de arena representa una emoción domada, cada huella, un conflicto resuelto.

Conservad esa carcasa de libertad interior y recordad: en este vasto desierto, el aire que respiráis es la brújula que nunca os fallará.

Antes de zarpar hacia las próximas islas, vamos a comprobar el rumbo de la Rosa de los Vientos.”

20 min: Se recordará la dinámica de evaluación de la Rosa de los Vientos. Se evaluarán las actividades y también el funcionamiento de las normas y de los cargos dentro de los grupos. No olvidaremos la técnica del sándwich.

10 min: Una vez terminada la rosa de los vientos de manera conjunta, abrid vuestro cuaderno-bitácora. En silencio, tomad cinco minutos para responder con honestidad las siguientes preguntas, ligadas a los conceptos de esta isla:

- ¿Dónde estoy respecto a mi mundo emocional? ¿Puedo poner nombre a mis emociones?
- ¿Qué hago en la gestión de las emociones? ¿Qué tengo que mejorar? ¿Qué es lo que más me cuesta?
- ¿Qué objetivos personales me pongo para crecer en la Isla de la Autogestión?

Anotad vuestras respuestas de forma clara y concreta; estas reflexiones serán la base para medir vuestro avance.

10 min: Una vez terminada la evaluación será el momento de revisar los sellos obtenidos por cada equipo y los sellos individuales, pudiendo canjear los sellos por las recompensas pactadas.

CIERRE.

Como actividad de cierre cada uno deberá escribir su propia definición de 'ÉXITO' subrayando que no existe una única visión, sino que cada caminante del desierto traza su propio horizonte.

“Guardad esa palabra en vuestro Diario de Bitácora. Y recordad siempre: Tú eres tu mejor herramienta. Cada aliento que tomas, cada decisión que eliges te capacita para cruzar cualquier desierto interior. La semana que viene emprendemos el siguiente tramo de nuestra Gran Expedición de las Competencias.”

7.4 SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “RE-CONÓCETE EN LA RED”

TÍTULO: “RE-CONÓCETE EN LA RED”

Esta situación de aprendizaje interdisciplinar se vincula con la segunda isla del Plan de Acción Tutorial: la Isla de la Autogestión. Esta situación de aprendizaje tiene como finalidad que el alumnado tome conciencia de su identidad digital, reflexione sobre su huella en Internet y diseñe un entorno digital propio para canalizar sus aprendizajes, opiniones y productos personales. Se fomenta el uso creativo, crítico y seguro de las herramientas digitales mediante la creación de un blog personal y la elaboración de un contenido audiovisual individual (podcast, TikTok o vídeo breve). El blog actuará como **portafolio digital vivo**, acompañando su evolución en el taller de tecnología a lo largo del curso.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR:

En la Tabla 15, se incluyen las competencias específicas y los criterios de evaluación que se trabajarán dentro de esta situación de aprendizaje.



Tabla 15. Competencias específicas y criterios de evaluación para la situación de aprendizaje "Re-conócete en la Red"

Competencias específicas	Criterios de evaluación
1. <i>Buscar y seleccionar la información adecuada proveniente de diversas fuentes, de manera crítica y segura, aplicando procesos de investigación, métodos de análisis de productos y experimentando con herramientas de simulación, para definir problemas tecnológicos, iniciar procesos de creación de soluciones a partir de la información obtenida y transmitir documentalmente la información técnica descriptiva de dichos procesos.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: CCL1, CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CD2, CD4, CPSAA4, CE1.	1.1 Definir problemas o necesidades planteadas, buscando y contrastando información procedente de diferentes fuentes de manera crítica y segura. (CCL1, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA4, CE1) 1.3 Adoptar medidas preventivas para la protección de los dispositivos, los datos y la salud personal, identificando problemas y riesgos relacionados con el uso de la tecnología y analizándolos de manera ética y crítica. (CCL3, CD4, CPSAA4)
2. <i>Abordar problemas tecnológicos con autonomía y actitud creativa, aplicando conocimientos interdisciplinarios, trabajando de forma cooperativa y colaborativa, difundiendo documentalmente la información técnica, para diseñar y planificar soluciones a un problema o necesidad de forma descriptiva, eficaz, innovadora y sostenible.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, STEM3, CD2, CD3, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CE1, CE3.	2.3 Registrar descriptiva y documentalmente el compendio de tareas, materiales y herramientas que conforman la solución generada, empleando medios digitales. (CCL1, CCL5, STEM3, CD2, CD3, CPSAA4, CE3)
4. <i>Describir, representar e intercambiar ideas o soluciones a problemas tecnológicos o digitales, utilizando medios de representación, simbología y vocabulario adecuados, así como los instrumentos y recursos disponibles y valorando la utilidad de las herramientas digitales para comunicar y difundir información y propuestas.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: CCL1, CCL5, STEM4, CD2, CD3, CC4, CCEC3, CCEC4.	4.4 Difundir en entornos virtuales la idoneidad de productos para distintos propósitos, respetando la "etiqueta digital" (netiqueta) y comunicando interpersonalmente de modo eficaz. (CCL5, CD3, CC4)
6. <i>Comprender los fundamentos del funcionamiento de los dispositivos y aplicaciones habituales de su entorno digital de aprendizaje, analizando sus componentes y funciones y ajustándolos a sus necesidades para hacer un uso más eficiente y seguro de los mismos y para detectar y resolver problemas técnicos sencillos.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS: CP2, STEM1, STEM4, CD1, CD2, CD4, CD5, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE1.	6.2 Crear contenidos, elaborar materiales y difundirlos en distintas plataformas, configurando correctamente las herramientas digitales habituales del entorno de aprendizaje, ajustándolas a sus necesidades y respetando los derechos de autor y la etiqueta digital. (CP2, STEM1, STEM4, CD1, CD2, CD4, CD5, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE1) 6.3 Manejar y representar datos de diversas fuentes generando informes gráficos con distinto software. (STEM1, STEM4, CD1, CD4, CE1)



SABERES BÁSICOS

Esta propuesta permite trabajar de manera significativa los saberes básicos del **Bloque D: Digitalización del entorno personal de aprendizaje.**

De manera específica, los saberes abordados en esta situación de aprendizaje son los siguientes:

- Dispositivos digitales. Identificación de los principales elementos de hardware y software necesarios para la creación y mantenimiento de un entorno personal digital de aprendizaje (PLE).
- Identificación y resolución de problemas técnicos sencillos. Esta competencia se trabaja especialmente en la configuración del blog personal y en el uso autónomo de herramientas para crear contenidos.
- Herramientas y plataformas de aprendizaje. Uso práctico de editores de texto, plataformas web y aplicaciones de diseño y publicación digital (blog, podcast, edición de vídeo).
- Instalación, configuración y uso crítico de herramientas. Cada estudiante diseña y configura un blog personal, elige herramientas de edición multimedia y reflexiona sobre su función educativa y comunicativa.
- Propiedad intelectual. Se aborda el uso responsable de contenidos digitales, licencias Creative Commons, respeto a la autoría y uso de imágenes propias o libres.
- Seguridad en la red y bienestar digital. Reflexión activa sobre la huella digital, protección de la identidad en línea, riesgos asociados a la sobreexposición y buenas prácticas en el uso de redes sociales.
- Prevención del ciberacoso, sextorsión, y vulneración de la intimidad. Desde el enfoque preventivo, se incorpora una mirada ética y segura hacia la identidad digital, fomentando el respeto y la protección de la privacidad en todos los contenidos compartidos.

Para esta situación de aprendizaje no es necesario tener conocimientos previos sobre digitalización del entorno personal.

METODOLOGÍA

Enfoque centrado en el alumnado con apoyo técnico y acompañamiento tutorial. Se trabajará desde el aprendizaje activo y significativo, con sesiones introductorias a herramientas como Google Sites, Canva, Audacity o plataformas similares. El blog se trabajará tanto en horario de clase como de manera autónoma si fuera necesario.

La situación de aprendizaje *“Re-conócese en red”* se fundamenta en un enfoque metodológico activo y centrado en el alumnado, que fomenta la autonomía personal, el aprendizaje significativo y el desarrollo de la competencia digital desde una perspectiva crítica y creativa. Se emplean metodologías que permiten combinar la reflexión individual con la expresión creativa, y que conectan directamente con los intereses del alumnado en torno al uso de las tecnologías, favoreciendo la transferencia de lo aprendido a su realidad cotidiana.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS

Se desarrollará a mediados del segundo trimestre haciéndolo coincidir con la finalización de la isla de la Autogestión.

Esta situación de aprendizaje será individual y estará vinculada a la Isla de la Autogestión del PAT. La estructura de la secuencia de actividades planteada es la siguiente:

- Actividad 1 de apertura: “Mis huellas en la red”
- Actividad 2 de desarrollo: “Diseña tu espacio”
- Actividad 3 de desarrollo: “Tu voz en un clic”
- Actividad 4 de cierre: “Blog vivo: reflexiona y evoluciona”

A continuación, se incluye una descripción de cada una de estas actividades en formato tabla.

Tabla 16. Descripción primera actividad de la Situación de Aprendizaje “Reconócese en la Red”

TÍTULO	MIS HUELLAS EN LA RED
OBJETIVOS	Reflexionar sobre el uso personal de la tecnología y la identidad digital. Visualizar la propia huella digital y hábitos tecnológicos. Comprender qué es un PLE (entorno personal de aprendizaje)
DESARROLLO	Como apertura, los estudiantes crearán una línea del tiempo personal sobre su relación con la tecnología ¿cuándo usaron



	por primera vez un móvil? ¿Cuándo crearon su primera cuenta? ¿Qué redes usan? ¿Comparten ese tiempo solos o con amigos? Posteriormente se dejará por grupos un tiempo de debate para identificar ventajas y riesgos de la vida digital. Para terminar la actividad se explicará el concepto de PLE con ejemplos visuales y se les propondrá la tarea a realizar. La línea del tiempo realizada en clase acompañada de una pequeña reflexión escrita respondiendo a las preguntas ¿Me representa mi identidad en la red? ¿Qué huella dejo? deberá entregarse posteriormente.
DURACIÓN	50 minutos
LUGAR	Aula ordinaria con pizarra digital
EVALUACIÓN	Rúbrica para evaluar la línea del tiempo y la reflexión.
TÉCNICA DIDÁCTICA	Metodologías activas (debate) y aprendizaje significativo
RECURSOS	Folios, bolis, ejemplos de PLE
DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Es recomendable que en el enunciado de la reflexión final se de alguna idea de estructurar la reflexión y varias preguntas que faciliten el miedo a la hoja en blanco.

Tabla 17. Descripción segunda actividad de la Situación de Aprendizaje “Reconócete en la Red”

TÍTULO	DISEÑA TU ESPACIO
OBJETIVOS	Diseñar un blog o espacio digital personalizado Configurar herramientas online de manera segura y creativa
DESARROLLO	Para el desarrollo de las sesiones de esta actividad, se comenzará con una pequeña clase magistral donde el profesor o profesora comenzará la edición de un blog (opciones de plataforma, creación, configurar, crear páginas y categorías, entradas...) y después se dejará tiempo de trabajo individual. Con la explicación inicial se enumerarán aquellos aspectos a evaluar del blog y los requisitos que debe cumplir. Se trabajarán también aspectos básicos de seguridad y privacidad: uso de seudónimos, imágenes propias, licencias, contraseñas...
DURACIÓN	2 sesiones de 50 minutos
LUGAR	Aula de informática
EVALUACIÓN	Lista de cotejo de configuración, creatividad y adecuación del espacio tras cada una de las sesiones.
TÉCNICA DIDÁCTICA	Clase magistral
RECURSOS	Ordenadores, conexión a internet



DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Se podrá dejar que los y las estudiantes busquen información y tutoriales en internet para completar sus espacios digitales, pero la tutora deberá guiar y acompañar durante el tiempo de trabajo individual pudiendo atender a aquellos alumnos que tengan mas dificultades.
-------------------------	---

Tabla 18. Descripción tercera actividad de la Situación de Aprendizaje “Reconócete en la Red”

TÍTULO	TU VOZ EN UN CLIC
OBJETIVOS	Crear contenido audiovisual breve que exprese una idea o reflexión personal Aplicar técnicas de edición de video o audio Comunicar un mensaje significativo en un entorno digital
DESARROLLO	Se plantea la tarea a los estudiantes y en primer lugar deberán planificar un mensaje breve (reflexión, historia personal, crítica positiva, consejo...), después deberán elegir el formato: podcast, tiktok educativo o video breve. Trabajarán individualmente en la grabación y diseño que deberá hacerse en casa. En la siguiente sesión, se trabajará en la edición del contenido y en publicarlo en su blog compartiéndolo al resto de compañeros.
DURACIÓN	2 sesiones de 50 minutos
LUGAR	Aula de informática
EVALUACIÓN	Rúbrica para el contenido audiovisual: creatividad, claridad, expresión
TÉCNICA DIDÁCTICA	Metodologías activas: creación de material audio-visual.
RECURSOS	Ordenadores, auriculares, aplicaciones de edición
DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Para garantizar la equidad en el acceso, se contempla el uso de tablets u ordenadores del centro en caso de que algún estudiante no disponga de móvil u otros dispositivos en casa.

Tabla 19. Descripción cuarta actividad de la Situación de Aprendizaje “Reconócete en la Red”

TÍTULO	BLOG VIVO: REFLEXIONA Y EVOLUCIONA
OBJETIVOS	Mantener un portafolio digital actualizado como herramienta de autoconocimiento y metacognición Evaluar la propia evolución a lo largo del curso
DESARROLLO	El blog se convierte en una herramienta longitudinal. A lo largo del curso se irán publicando entradas periódicas coincidiendo con las horas de taller de la asignatura de tecnología y digitalización. Además, cada mes se propondrá una pregunta de reflexión obligatoria.
DURACIÓN	Actividad continua a lo largo del curso
LUGAR	En casa
EVALUACIÓN	Lista de cotejo al finalizar el curso
TÉCNICA DIDÁCTICA	Metodologías activas: blog y reflexión
RECURSOS	Blog personal, ordenadores
DOCUMENTACIÓN DIDÁCTICA	Esto se deberá de tener en cuenta a lo largo de todo el curso, insistiendo y dejando tiempo en clase para la actualización del blog para evitar que quede en el olvido.

ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

La situación de aprendizaje “*Re-conócete en red*” está diseñada para adaptarse a la diversidad del alumnado, teniendo en cuenta tanto sus intereses y estilos de aprendizaje como su contexto personal y nivel de competencia digital. El uso del blog permite un alto grado de personalización, ya que cada estudiante puede avanzar a su ritmo, expresarse con diferentes formatos y construir un espacio digital propio según sus capacidades e intereses.

Se prevé apoyo técnico y pedagógico desde el aula, con tutoriales, ejemplos guiados y acompañamiento docente. Para garantizar la equidad en el acceso, se contempla el uso de tablets u ordenadores del centro en caso de que algún estudiante no disponga de móvil u otros dispositivos en casa, algo especialmente relevante en edades tempranas como 1.º de ESO.

Además, la posibilidad de elegir entre distintos formatos de expresión (texto, audio, vídeo) y el enfoque reflexivo y progresivo del proyecto permiten que cada alumno o alumna encuentre su propia voz digital, desarrollando su identidad y autonomía dentro de un entorno seguro, accesible e inclusivo.

EVALUACIÓN:

A continuación, en la siguiente tabla se indican los indicadores de logro definidos por la tutora en relación a los criterios de evaluación que se trabajan en la presente situación de aprendizaje, así como el procedimiento de evaluación.

Tabla 20. Relación de indicadores de logro y procedimientos de evaluación para la situación de Aprendizaje “¡Reconócete en la red!”

INDICADOR DE LOGRO	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN
El alumno elabora una línea del tiempo sobre su relación con la tecnología y una reflexión personal donde identifica riesgos y fortalezas de su identidad digital.	Rubrica individual aplicada por la tutora tras la entrega de los documentos.
El blog creado por el alumno está correctamente configurado, contiene una estructura clara (páginas, categorías, entradas) y respeta las normas de seguridad, privacidad y licencias.	Lista de cotejo técnica tras cada sesión.
El contenido audiovisual expresa un mensaje claro, personal y respetuoso, haciendo un uso adecuado de las herramientas de grabación y edición.	Rúbrica individual aplicada por la tutora.
El blog se mantiene activo con entradas periódicas que recogen reflexiones significativas, evidencias de aprendizaje y evolución personal.	Lista de cotejo y revisión continua del blog.
El alumno utiliza correctamente recursos y herramientas digitales en función de sus necesidades, mostrando autonomía y responsabilidad en su entorno digital.	Observación continua en el aula de informática. Comentarios individualizados.

El peso final que tendrá cada una de las entregas y actividades en la calificación final de la situación de aprendizaje es la siguiente:

- 30% blog personal (estructura, diseño, actualización).



- 30% contenido audiovisual (calidad técnica, creatividad y claridad).
- 30% calidad y profundidad de las reflexiones (línea del tiempo, entradas del blog, conexión con la identidad digital).
- 10% lista cotejo de entrega de todas las actividades y reflexiones.

8 EVALUACIÓN DEL PROCESO

La evaluación de los resultados se realizará tanto de forma continua como al finalizar cada una de las expediciones por las islas a través de la observación sistemática y el registro docente en un diario, la evaluación con los propios alumnos con la dinámica de la rosa de los vientos, un análisis de la economía de fichas y una comparación de los resultados con la línea base.

1. Observación sistemática y registro docente

La tutora llevará un diario de aula específico para el seguimiento de conductas, donde anotará semanalmente observaciones clave sobre la participación, el uso de la crítica constructiva, el respeto a los turnos de palabra, la incidencia de conflictos y la autonomía del grupo en la gestión de estos. Este registro incluirá el uso de listas de cotejo y rúbricas sencillas basadas en los indicadores definidos en la línea base, permitiendo comparar el antes y después de la intervención.

2. Autoevaluación del alumnado y coevaluación grupal

Al finalizar cada isla, los estudiantes reflexionarán sobre su evolución personal, su implicación en el grupo y la percepción de mejora en la convivencia. También evaluarán el cumplimiento de normas, el funcionamiento de los roles dentro del equipo y el uso de estrategias de comunicación respetuosa. Todo esto se realizará bajo la dinámica ya explicada de la Rosa de los Vientos.

3. Análisis del sistema de economía de fichas

Los datos recogidos a través de los sellos individuales y grupales permitirán identificar patrones de mejora o estancamiento. Se analizará, el número de recompensas obtenidas por cada grupo o alumno/a, la recurrencia de sellos rojos y la participación en el canje de recompensas, valorando su correlación con el cumplimiento de normas y el clima del aula.

4. Comparación con la línea base

Se contrastarán los registros iniciales con los obtenidos tras el segundo trimestre para valorar el grado de mejora respecto a los objetivos establecidos: disminución de interrupciones verbales y mejora en la aplicación del modelo de crítica constructiva. Esta evaluación se complementará con la percepción subjetiva del profesorado y del propio alumnado.

La evaluación del Plan de Acción Tutorial (PAT) será un proceso continuo, reflexivo y global, diseñado para valorar el impacto real del plan tanto en la consecución de objetivos como en la gestión de conductas disruptivas en clase y también para favorecer los procesos de mejora continua del docente.

Para ello, se integran tres enfoques complementarios: la evaluación continua del proceso, la evaluación por islas y una evaluación final de cierre. Esta estructura permite atender tanto a la evolución del alumnado como al desempeño docente y el propio PAT.

8.1 EVALUACIÓN CONTINUA

Durante todo el curso, se llevará a cabo una evaluación continua y dinámica, que permitirá adaptar las sesiones a las necesidades emergentes del grupo. Se utilizarán principalmente dos herramientas:

- **Asambleas semanales:** al finalizar cada sesión, se dedicará un tiempo al intercambio de impresiones, revisión de acuerdos, expectativas y valoración de las dinámicas.
- **Diario de reflexión docente:** la tutora mantendrá un cuaderno de observación y reflexión en el que se recogerán datos cualitativos sobre el desarrollo de las sesiones: qué actividades han funcionado mejor, qué dificultades han aparecido, qué ajustes se han realizado, cuál ha sido la respuesta emocional y académica del alumnado, evolución de la frecuencia de conductas disruptivas, fortalezas del grupo y necesidades emergentes.

8.2 EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ÁMBITOS DE DESARROLLO

Esta fase se llevará a cabo al final de cada isla o bloque temático, permitiendo evaluar el grado de consecución de los objetivos específicos y valorar los aprendizajes individuales y colectivos.



- Alumnado: se empleará la herramienta ya mencionada “Rosa de los Vientos”, donde se evalúan individualmente las dinámicas y sus procesos de metacognición sobre lo aprendido en ese periodo. Además de un posible seguimiento de los Diarios de Bitácora.
- Tutora: se utilizará una rúbrica de autoevaluación docente centrada en cuatro dimensiones: planificación (claridad de objetivos y adecuación de actividades), implementación (gestión del aula y tiempos), impacto (participación y metacognición) y reflexión (capacidad de mejora metodológica).

8.3 EVALUACIÓN FINAL Y CIERRE

Al finalizar el curso, se realizará una evaluación global del Plan de Acción Tutorial, tanto a nivel cualitativo como cuantitativo, para valorar el alcance del proyecto y detectar áreas de mejora de cara a su sostenibilidad.

- Se aplicará una encuesta anónima de retroalimentación al alumnado, que incluirá ítems sobre la motivación generada, el sentido del viaje narrativo, la percepción de cambio personal y grupal, la conexión con la vida real, la valoración de las actividades y materiales y sobre los propios objetivos generales y específicos del PAT
- Se repetirá un cuestionario inicial de diagnóstico aplicado al principio del curso, con el fin de identificar cambios significativos en aspectos actitudinales, emocionales y de convivencia.
- La tutora realizará una segunda rúbrica de autoevaluación, esta vez centrada en los objetivos generales del PAT, con el fin de reflexionar sobre la eficacia global del plan, su impacto en el clima de aula y la adquisición de competencias clave.

Este sistema de evaluación integral pretende no solo medir el grado de cumplimiento de los objetivos, sino también revisar las estrategias metodológicas, recoger la voz del alumnado y construir una visión compartida del aprendizaje vivido, promoviendo así una cultura de mejora continua.

9 CONCLUSIONES

A lo largo de este Trabajo Fin de Máster se ha demostrado que es posible diseñar una propuesta educativa integral, creativa y funcional en la que la tutoría y la materia de Tecnología y Digitalización de 1.º de ESO actúan de forma sinérgica para acompañar al alumnado en su **desarrollo personal, social, emocional y académico**. Lejos de concebirse como espacios independientes, ambas se articulan dentro de un mismo proyecto pedagógico vertebrado por una narrativa gamificada — *La Gran Expedición de las Competencias*— que favorece la implicación activa del alumnado, conecta los aprendizajes con su realidad vital y convierte el aula en un entorno significativo y motivador.

El diseño de un Plan de Acción Tutorial con identidad propia, estructurado en torno a cinco islas simbólicas, ha permitido trabajar de manera intencionada aquellas **competencias clave menos atendidas** en el currículo habitual: la competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), la competencia ciudadana (CC), la competencia emprendedora (CE) y la conciencia y expresión culturales (CCEC). Estas competencias, fundamentales en el **Perfil de Salida** del alumnado al finalizar la etapa, han sido abordadas desde un enfoque vivencial que favorece no solo su comprensión conceptual, sino su aplicación real en situaciones cotidianas. La propuesta ha logrado así dar respuesta a uno de los grandes retos de la LOMLOE: integrar de manera efectiva y transversal el enfoque competencial en el aula, sin desvincularlo de los saberes básicos de cada área.

Entre los logros más significativos destaca la capacidad del proyecto para integrar distintas dimensiones del aprendizaje —académica, emocional, grupal y digital— y establecer una sólida coherencia entre la acción tutorial, las situaciones de aprendizaje curriculares y la evaluación formativa. Las dos situaciones de aprendizaje desarrolladas (*“Luces de equipo”* y *“Re-conócete en la red”*) han evidenciado el potencial de esta propuesta para fomentar el aprendizaje autónomo, la creatividad, el pensamiento crítico, la autoestima y el sentido de pertenencia, elementos esenciales para construir un clima de aula positivo y emocionalmente seguro, tal como se recoge en el modelo C.A.S.A. impulsado en este trabajo.

No obstante, también se han detectado **aspectos susceptibles de mejora** que enriquecen el análisis y permiten proyectar un desarrollo profesional más consciente. Por un lado, la implementación de las actividades en las tutorías y de las situaciones



de aprendizaje requieren una coordinación temporal precisa y flexible, especialmente cuando se desea profundizar en dinámicas metacognitivas. Por otro, este tipo de propuestas, aunque altamente enriquecedoras, requieren una importante implicación por parte del profesorado, tanto en el tiempo de diseño como en la preparación de materiales y la propia aplicación en el aula. Esto exige una planificación minuciosa, una formación pedagógica sólida y un compromiso sostenido con la mejora continua.

En definitiva, este Trabajo Fin de Máster no ha sido solo una propuesta didáctica, sino un proceso de transformación personal y profesional. Ha reforzado la convicción de que la figura del docente va mucho más allá de la transmisión de contenidos: es guía, referente y acompañante emocional. Esta experiencia ha evidenciado que es posible diseñar experiencias educativas centradas en las personas, donde el aprendizaje sea significativo, los valores cobren sentido y el desarrollo de las competencias clave se convierta en el verdadero motor del cambio educativo. Este aprendizaje, sin duda, marcará mi forma de acompañar, enseñar y aprender como futura docente.

9.1 NUEVAS LÍNEAS DE TRABAJO

Para consolidar, escalar y prolongar el impacto del Plan de Acción Tutorial La Gran Expedición del Crecimiento más allá del grupo de 1.º de ESO, se proponen las siguientes líneas futuras: extensión a otros niveles educativos, coordinación interdepartamental y trabajo interdisciplinar, participación de familias y comunidad y evaluación longitudinal y difusión del proyecto.

Una de las principales líneas de mejora consiste en ampliar la **implementación del proyecto al resto de niveles de la Educación Secundaria Obligatoria**. Favoreciendo una continuidad metodológica y emocional en toda esta etapa, se propone el desarrollo de otros hilos ambientales como pudiera ser el espacio, algún universo futuro o alguna idea basada en películas y series de su interés.

En los cursos superiores, se podrían complementar contenidos más específicos y que necesitan de información previa como pueden ser la correulación, la toma de decisiones, técnicas de resolución de conflictos, reuniones eficaces... Además, se podrían incorporar contenidos específicos de orientación académica y profesional, en especial en 4.º de ESO, donde podría integrarse una “última escala” enfocada a las decisiones vocacionales y la orientación laboral.

Por otro lado, este proyecto puede servir como marco organizativo para fomentar la **cooperación interdepartamental**, creando un itinerario común que conecte los



aprendizajes formales con las competencias transversales. Algunas actividades de las islas, como las relacionadas con la creatividad, la ciudadanía o el emprendimiento, podrían integrarse en asignaturas como Tecnología, Biología, Música, Educación Plástica, Lengua o Ciencias Sociales.

La participación de profesorado de distintas áreas permite multiplicar el alcance del proyecto y trasladar el clima motivador de la expedición al conjunto del currículo.

Asimismo, se plantea la organización de talleres formativos para el profesorado, centrados en herramientas de motivación, autoestima, habilidades sociales, gestión emocional o resolución de conflictos impartidos por especialistas en los temas en cuestión.

En tercer lugar, el plan también puede ampliarse mediante la **implicación activa de las familias y del entorno local**. Se propone organizar sesiones informativas al inicio del curso para presentar el proyecto, así como encuentros puntuales en los que las familias participen en dinámicas o mini-islas, compartiendo parte del proceso vivido por sus hijos e hijas. Además, se fomentará la colaboración con asociaciones, entidades culturales y medioambientales del municipio, mediante actividades comunitarias, salidas didácticas o campañas de participación ciudadana.

Por último, se plantea la posibilidad de llevar a cabo un **estudio longitudinal**, que permita hacer seguimiento a los participantes a lo largo de los cursos y analizar el impacto del PAT en aspectos como la convivencia, el rendimiento académico y el desarrollo de competencias clave.

10 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bernal, M. C., & Martínez, M. S. (2017). Metodologías activas para la enseñanza y el aprendizaje. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (25).

Blakemore, S. J., & Frith, U. (2006). *The learning brain: Lessons from developmental neuroscience*. Current Directions in Psychological Science

Buettner, D. (2008). The blue zones: Lessons for living longer from the people who've lived the longest. National Geographic Books.

De la Fuente, R. de la. (2010). Necesidades y recursos formativos de los tutores: paso previo en la elaboración de un Programa de Orientación y Tutoría para la Diversidad. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(3), 571–586.



Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.

Garzón, B. (2021). E-learning: Metodologías de aprendizaje centradas en el estudiante. *Acreditas*, (4), 30–32.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Goyette, G., Doré, R., & Dion, É. (2000). *Typologie des comportements d'indiscipline en éducation physique et leurs répercussions sur l'enseignement et l'apprentissage*. *Revue STAPS*, 52, 29-42.

Hervás, G. (s. f.). *La metáfora del cartero* [Metáfora oral]. Comunicación informal a través de alumnos/formación docente.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.

Junta de Castilla y León. (2022). Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-39-2022-29-septiembreestablece-ordenacion-curricul>

Kimmel, D. C., & Weiner, I. B. (1998). *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Ariel.

Martín Pérez, P., & Esteban Rodríguez, S. (2022). *Conduces tú. Coaching educativo: Respira (Vol. 2). Gestión Emocional*. Editorial CEP.

Martín Pérez, P., & Martín García, E. (2021). *Superar, aprender y crecer: manual de resiliencia*. Ediciones Universidad de Valladolid.

Martínez-Otero, V. (2008). *La acción tutorial. Fundamentos y estrategias*. CCS.

Méndez, L., Ruiz, J. M., Rodríguez, E., & Rebaque, M. O. (2007). *La tutoría en educación infantil*. Wolters Kluwer España.

Páez, D., Fernández, I., & Martín Beristain, C. (2001). *Apoyo psicosocial en las catástrofes. Implicaciones prácticas*. En C. SanJuan (Ed.), *Catástrofes y ayuda en emergencia: Estrategias de evaluación, prevención y tratamiento* (pp. 177-198). Barcelona: Icaria.



Pisabarro Marrón, A. M. (2021). *Uso de juegos serios en el aula. Una propuesta de gamificación diferente* [Tesis de máster, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/47171>

Pozo, J. I. (2006). *La educación desde dentro: Enseñar y aprender desde la cognición*. Madrid: Morata.

Rogers, C., & Jerome, F. H. (1996). *Libertad y creatividad en la educación*. Paidós Ibérica.

Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. Holt, Rinehart and Winston.

11 ANEXOS

ANEXO I. PERFIL DE SALIDA

REAL DECRETO 217/2022

Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica es la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo. El Perfil identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar esta fase de su itinerario formativo.

Se quiere garantizar que todo alumno o alumna que supere con éxito la enseñanza básica y, por tanto, alcance el Perfil de salida sepa activar los aprendizajes adquiridos para responder a los principales desafíos a los que deberá hacer frente a lo largo de su vida:

- Desarrollar una **actitud responsable** a partir de la toma de conciencia de la degradación del **medioambiente** y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.
- Identificar los diferentes aspectos relacionados con el **consumo responsable**, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.



- Desarrollar estilos de **vida saludable** a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
- Desarrollar un **espíritu crítico, empático y proactivo** para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.
- Entender los **conflictos** como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.
- Analizar de manera crítica y **aprovechar las oportunidades** de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la **cultura en la era digital**, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.
- Aceptar la **incertidumbre** como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.
- Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la **diversidad personal y cultural** como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.
- Sentirse parte de un **proyecto colectivo**, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.
- **Desarrollar las habilidades** que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

La respuesta a estos y otros desafíos –entre los que existe una absoluta interdependencia– necesita de los conocimientos, destrezas y actitudes que subyacen a las competencias clave y son abordados en las distintas áreas, ámbitos y materias que componen el currículo. Lo esencial de la integración de los retos en el Perfil de salida radica en que añaden una exigencia de actuación, la cual conecta con el enfoque competencial del currículo: la meta no es la mera adquisición de contenidos, sino aprender a utilizarlos para solucionar necesidades presentes en la realidad.

Estos desafíos implican adoptar una posición ética exigente, ya que suponen articular la búsqueda legítima del bienestar personal respetando el bien común. Requieren, además, trascender la mirada local para analizar y comprometerse también con los problemas globales. Todo ello exige, por una parte, una mente compleja, capaz de pensar en términos sistémicos, abiertos y con un alto nivel de incertidumbre, y, por otra, la capacidad de empatizar con aspectos relevantes, aunque no nos afecten de manera directa, lo que implica asumir los valores de justicia social, equidad y democracia, así como desarrollar un espíritu crítico y proactivo hacia las situaciones de injusticia, inequidad y exclusión.

Competencias clave que se deben adquirir

Las competencias clave que se recogen en el Perfil de salida son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la citada Recomendación del Consejo de la Unión Europea. Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en este Perfil de salida, y que son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

La transversalidad es una condición inherente al Perfil de salida, en el sentido de que todos los aprendizajes contribuyen a su consecución. De la misma manera, la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, ámbito o materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.



Descriptores operativos de las competencias clave en la enseñanza básica

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes.

Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia. Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Dado que las competencias se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva, se incluyen también en el Perfil los descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Primaria, favoreciendo y explicitando así la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza obligatoria.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.



Competencia plurilingüe (CP)

CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia digital (CD)

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente



CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento

Competencia ciudadana (CC)

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.



CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE)

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

ANEXO II. FUNDAMENTACION CURRICULAR TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN 1º ESO

Competencias específicas	Criterios de evaluación
1. <i>Buscar y seleccionar la información adecuada proveniente de diversas fuentes, de manera crítica y segura, aplicando procesos de investigación, métodos de análisis de productos y</i>	1.1 Definir problemas o necesidades planteadas, buscando y contrastando información procedente de diferentes fuentes de manera crítica y segura. (CCL1, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA4, CE1)



<i>experimentando con herramientas de simulación, para definir problemas tecnológicos, iniciar procesos de creación de soluciones a partir de la información obtenida y transmitir documentalmente la información técnica descriptiva de dichos procesos.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: CCL1, CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CD2, CD4, CPSAA4, CE1.	1.2 Comprender y examinar productos tecnológicos de uso habitual a través del análisis de objetos y sistemas, empleando el método científico. (CCL2, CCL3, STEM2, CD4, CPSAA4, CE1) 1.3 Adoptar medidas preventivas para la protección de los dispositivos, los datos y la salud personal, identificando problemas y riesgos relacionados con el uso de la tecnología y analizándolos de manera ética y crítica. (CCL3, CD4, CPSAA4) 1.4 Redactar documentación de forma que se transmita la información técnica relativa a la solución creada de una manera organizada, utilizando medios digitales, como procesadores de textos y presentaciones a un nivel inicial. (CCL1, STEM2, CD2, CE1)
<i>2. Abordar problemas tecnológicos con autonomía y actitud creativa, aplicando conocimientos interdisciplinarios, trabajando de forma cooperativa y colaborativa, difundiendo documentalmente la información técnica, para diseñar y planificar soluciones a un problema o necesidad de forma descriptiva, eficaz, innovadora y sostenible.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, STEM3, CD2, CD3, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CE1, CE3.	2.1 Idear y diseñar soluciones originales y eficaces a problemas definidos, aplicando conceptos, técnicas y procedimientos interdisciplinarios, así como criterios de sostenibilidad, con actitud emprendedora, perseverante y creativa. (CCL1, CCL3, STEM1, STEM3, CD3, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CE1, CE3) 2.2 Seleccionar, planificar y organizar los materiales y herramientas, así como las tareas necesarias para la construcción de una solución a un problema planteado, trabajando individualmente o en grupo de manera cooperativa y colaborativa. (CCL3, CCL5, STEM3, CD3, CPSAA3, CE1, CE3) 2.3 Registrar descriptiva y documentalmente el compendio de tareas, materiales y herramientas que conforman la solución generada, empleando medios digitales. (CCL1, CCL5, STEM3, CD2, CD3, CPSAA4, CE3)
<i>3. Aplicar de forma apropiada y segura distintas técnicas y conocimientos interdisciplinarios utilizando operadores, sistemas tecnológicos y herramientas, teniendo en cuenta la planificación y el diseño previo para construir, fabricar o simular soluciones tecnológicas y sostenibles que den respuesta a necesidades en diferentes contextos.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: STEM2, STEM3, STEM5, CD4, CD5, CPSAA1, CPSAA2, CE1, CE3, CCEC3, CCEC4.	3.1 Fabricar objetos o modelos mediante la manipulación y conformación de materiales, empleando software, hardware, herramientas y máquinas adecuadas, aplicando los fundamentos de estructuras, mecanismos y electricidad básica, y respetando las normas de seguridad y salud. (STEM2, STEM3, STEM5, CD5, CPSAA1, CE1, CE3, CCEC3, CCEC4) 3.2 Comprender y analizar los usos y el impacto ambiental asociados a la madera y los materiales de construcción, interpretando su importancia en la sociedad actual, empleando técnicas de investigación grupal y generando propuestas alternativas de uso cuando ello sea posible, desde una óptica constructiva y propositiva. (STEM3, STEM5, CPSAA2, CE1, CE3) 3.3 Manejar a nivel básico simuladores de distintos tipos de sistemas tecnológicos, creando soluciones e interpretando los resultados obtenidos. (STEM2, STEM3, CD4, CD5, CPSAA1, CE3, CCEC4)
<i>4. Describir, representar e intercambiar ideas o soluciones a problemas tecnológicos o digitales, utilizando medios de representación, simbología y vocabulario adecuados, así como los instrumentos y recursos disponibles y valorando la utilidad de las herramientas digitales para comunicar y difundir información y propuestas.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: CCL1, CCL5,	4.1 Representar y comunicar el proceso de creación de un producto desde su diseño hasta su difusión, elaborando documentación técnica y gráfica con la ayuda de herramientas digitales. (CCL1, CCL5, STEM4, CD2, CD3, CC4, CCEC3, CCEC4) 4.2 Representar gráficamente esquemas, circuitos, planos y objetos, usando aplicaciones CAD 2D y 3D y software de modelado 2D y 3D. (CCL1, CD2, CD3, CCEC3, CCEC4) 4.3 Representar gráficamente esquemas, circuitos, planos y objetos en dos y tres dimensiones, de forma manual y digital,

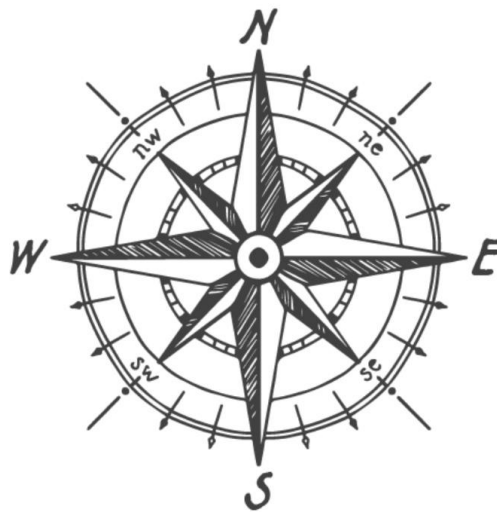


STEM4, CD2, CD3, CC4, CCEC3, CCEC4.	empleando adecuadamente las vistas, escalas y acotaciones, y respetando las normas UNE. (CCL1, STEM4, CD2, CD3, CCEC3, CCEC4) 4.4 Difundir en entornos virtuales la idoneidad de productos para distintos propósitos, respetando la "etiqueta digital" (netiqueta) y comunicando interpersonalmente de modo eficaz. (CCL5, CD3, CC4)
<i>5. Desarrollar algoritmos y aplicaciones informáticas en distintos entornos, aplicando los principios del pensamiento computacional e incorporando las tecnologías emergentes, para crear soluciones a problemas concretos, automatizar procesos y aplicarlos en sistemas de control o en robótica.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: CCL2, CP2, STEM1, STEM3, CD1, CD2, CD5, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3.	5.1 Describir, interpretar y diseñar soluciones a problemas informáticos a través de algoritmos y diagramas de flujo, aplicando los elementos y técnicas de programación de manera creativa, y respetando los derechos de autoría. (CCL2, CP2, STEM1, STEM3, CD1, CD2, CD5, CPSAA4, CE1, CE3) 5.2 Programar aplicaciones sencillas para distintos dispositivos (ordenadores, dispositivos móviles y otros) empleando los elementos de programación de manera apropiada, y aplicando herramientas de edición que añadan funcionalidades. (CP2, STEM1, STEM3, CD1, CD2, CD5, CPSAA4, CPSAA5, CE3) 5.3 Adoptar la reevaluación y la depuración de errores como elementos del proceso de aprendizaje, aplicando la realimentación de secuencias de programación, fomentando con ello la autoconfianza y la iniciativa. (CCL2, CD5, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)
<i>6. Comprender los fundamentos del funcionamiento de los dispositivos y aplicaciones habituales de su entorno digital de aprendizaje, analizando sus componentes y funciones y ajustándolos a sus necesidades para hacer un uso más eficiente y seguro de los mismos y para detectar y resolver problemas técnicos sencillos.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: CP2, STEM1, STEM4, CD1, CD2, CD4, CD5, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE1.	6.1 Hacer un uso eficiente y seguro de los dispositivos digitales de uso cotidiano en la resolución de problemas sencillos, analizando los componentes y discriminando las tareas y eventos que los optimizan. (CP2, STEM1, CD1, CD2, CD4, CD5, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5) 6.2 Crear contenidos, elaborar materiales y difundirlos en distintas plataformas, configurando correctamente las herramientas digitales habituales del entorno de aprendizaje, ajustándolas a sus necesidades y respetando los derechos de autor y la etiqueta digital. (CP2, STEM1, STEM4, CD1, CD2, CD4, CD5, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE1) 6.3 Manejar y representar datos de diversas fuentes generando informes gráficos con distinto software. (STEM1, STEM4, CD1, CD4, CE1)
<i>7. Hacer un uso responsable y ético de la tecnología, mostrando interés por un desarrollo sostenible, identificando sus repercusiones y valorando la contribución de las tecnologías emergentes para identificar las aportaciones y el impacto del desarrollo tecnológico en la sociedad y en el entorno.</i> DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA: STEM2, STEM5, CD4, CC2, CC3, CC4.	

ANEXO III. MAPAMUNDI CON LAS ISLAS FICTICIAS SOBRE LOS PUNTOS AZULES



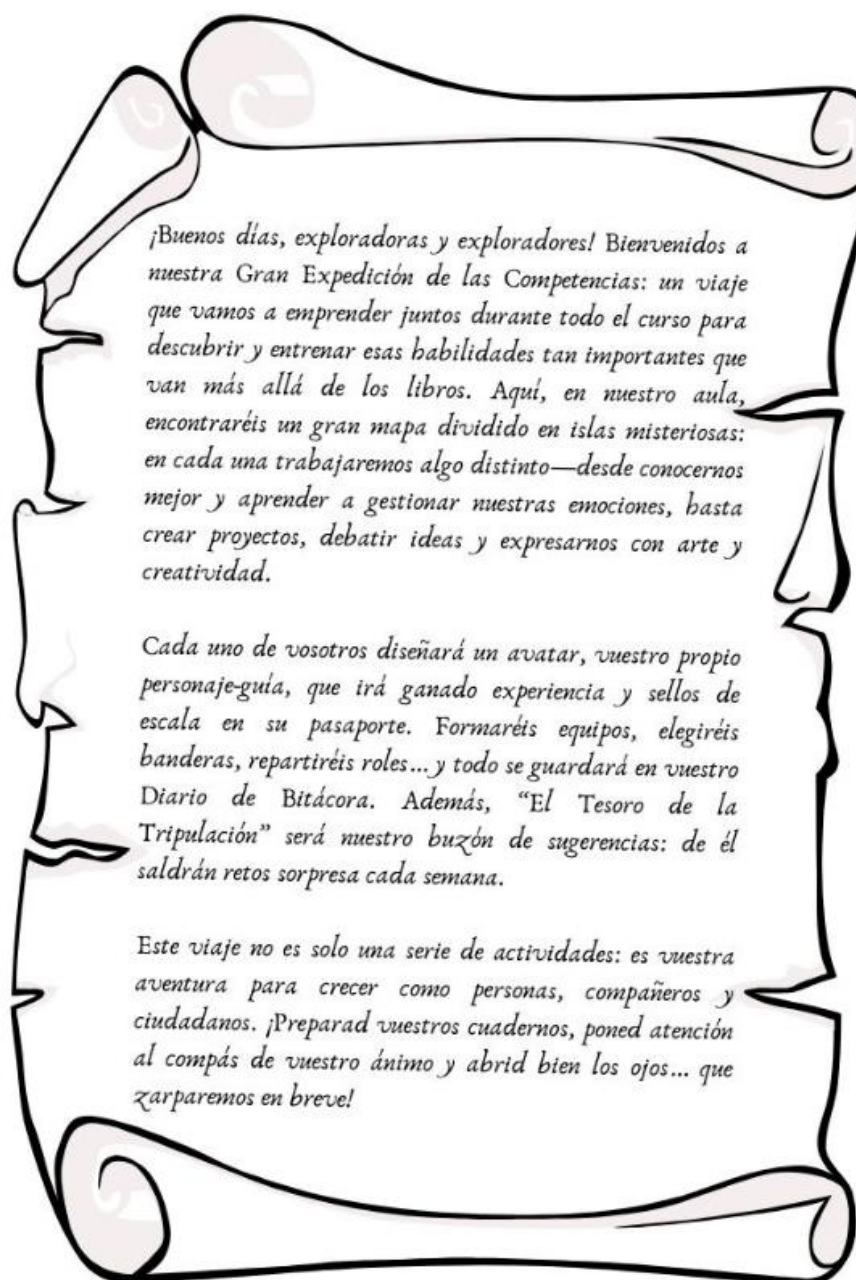
ANEXO IV. HERRAMIENTA ROSA DE LOS VIENTOS PARA EVALUACIÓN



ANEXO V. RELACIÓN DEL PAT Y LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE

ISLA	OBJETIVOS TUTORÍA	ACTIVIDADES TUTORÍA	CONTENIDOS TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PRODUCTO FINAL
CONEXIÓN	1. Diseñar y acordar de forma cooperativa las normas de convivencia del aula, asumiendo responsabilidades rotativas en la gestión y revisión. 2. Desarrollar la empatía y la compasión mediante dinámicas de reconocimiento de las fortalezas y cualidades de los compañeros, favoreciendo la admiración y el aprecio mutuo. 3. Fomentar la comunicación asertiva y el trabajo en pareja o en pequeños grupos, practicando la escucha activa, el respeto a turnos y la expresión de opiniones de forma dialogante. 4. Identificar y analizar los roles informales que emergen en los grupos para distribuir equitativamente tareas y una cooperación equilibrada.	Elaboración de normas Roles y responsabilidades en grupo Empatía y compasión. Técnicas de reconocimiento positivo Escucha activa y críticas constructivas Comunicación asertiva Resolución de conflictos Roles en grupo Técnicas de dinámicas de grupo Autoevaluación y coevaluación	A. Proceso de resolución de problemas. - Estrategias de búsqueda crítica de información durante la investigación y definición de problemas planteados - Electricidad básica para el montaje de esquemas y circuitos físicos o simulados. Interpretación, cálculo, diseño y aplicación en proyectos	"Luces de equipo": Diseño y construcción cooperativa de un sistema de iluminación que represente la conexión del grupo. Puede integrarse en el aula como símbolo permanente del equipo. Actividad en grupo
AUTOGESTIÓN	1. Alfabetizar emocionalmente: Identificar y nombrar las emociones básicas y complejas, comprendiendo su función adaptativa y su reflejo corporal. 2. Regular y expresar emociones de forma adecuada, aplicando estrategias de autorregulación que favorezcan la resiliencia, la adaptabilidad y la autoeficacia. 3. Fomentar la autoevaluación y la planificación del aprendizaje, estableciendo metas personales a medio plazo y activando procesos metacognitivos de retroalimentación. 4. Desarrollar la autoestima y la motivación intrínseca, reforzando el optimismo y la búsqueda de propósito mediante actividades de descubrimiento de fortalezas personales.	Emociones básicas Plataformas de acción Técnicas de respiración Calibración y validación emocional Desplazamiento emocional Flexibilidad Metacognición Técnicas de fijación de objetivos Diario reflexivo Fortalezas y debilidades Autoestima y autocompasión	D. Digitalización del entorno personal de aprendizaje. - Dispositivos digitales. Identificación y resolución de problemas técnicos sencillos. - Herramientas y plataformas de aprendizaje. Configuración, mantenimiento y uso crítico. - Herramientas de edición y creación de contenidos. Procesadores de texto y software de presentación. Configuración y uso responsable. - Seguridad en la red. Bienestar digital: prácticas seguras y gestión de riesgos. Prevención del ciberacoso, sextorsión, vulneración de la propia imagen y la intimidad.	"Re-conócete en la red": Creación de un blog o portafolio digital donde el alumnado documenta su evolución personal y competencial. Puede incluir reflexiones, audios, retos superados, planes de mejora o recomendaciones. Actividad individual
CIUDADANÍA ACTIVA	1. Conocer y valorar el tejido asociativo local, identificando asociaciones y colectivos cercanos para entender su función social y fomentar la participación activa en el centro. 2. Analizar estereotipos y prejuicios, explorando la disonancia cognitiva y construyendo argumentos para superarlos en defensa de la igualdad y el respeto a la diversidad. 3. Discutir dilemas morales y sociales, aplicando valores democráticos, principios de la Constitución, derechos humanos y ODS para llegar a decisiones consensuadas.	Tipos de asociaciones Colectivos vulnerables Prejuicio y estereotipo Técnicas de debate y argumentación Derechos y deberes Sostenibilidad	B. Comunicación y difusión de ideas. - Vocabulario técnico. Habilidades básicas de comunicación interpersonal. Pautas de conducta propias del entorno virtual «etiqueta digital». - Evidencias digitales documentales relativas a procesos de generación de ideas. - Registro digital documental de procesos de planificación de soluciones técnicas a problemas planteados.	"Campaña por una causa": Creación de una campaña digital en pequeños grupos sobre un tema de interés social (igualdad, salud mental, sostenibilidad...), usando herramientas digitales para su difusión. Realizar una infografía Actividad en grupo
EMPRENDIMIENTO	1. Detectar necesidades y oportunidades en su entorno escolar, generando ideas creativas que respondan a retos reales de forma ética y sostenible. 2. Analizar sus propias fortalezas y limitaciones, utilizando herramientas de autoconocimiento y evaluando el impacto económico y social de sus ideas. 3. Planificar y prototipar soluciones mediante un proceso creativo que incluya incubación, modelado rápido y dramatización, gestionando el tiempo y recursos colaborativamente.	Lluvia de ideas Creatividad Pensamiento lateral Diseñar su propia rúbrica Currículum creativo Conceptos básicos economía Fases del proceso de diseño Gestión de proyectos	A. Proceso de resolución de problemas. - Estrategias, técnicas y fases de resolución de problemas - Estructuras para la construcción de modelos - Herramientas y técnicas para la construcción de objetos y prototipos con materiales - Emprendimiento, resiliencia, perseverancia y creatividad para abordar problemas desde una perspectiva interdisciplinar	"Feria de Ideas Sostenibles": Desarrollo, presentación y defensa de una solución innovadora a un reto real del entorno, empleando materiales reciclados y técnicas de prototipado. Exposición en grupo. Fase individual y actividad en grupo
EXPRESIÓN CULTURAL	1. Valorar el patrimonio cultural y natural local, con especial atención a las tradiciones de la Montaña Palentina, reconociendo su riqueza y planteando formas de conservación. 2. Analizar y disfrutar manifestaciones artísticas tradicionales, identificando elementos técnicos y soportes en la música popular y la lírica local. 3. Expresar emociones y narrativas personales mediante producciones artísticas, integrando cuerpo y voz, abrazando el "sentido del ridículo" como fuente de creatividad y comunicación en el grupo.	Cultura Tradicional Patrimonialización Mujeres panderteras Los códigos locales de la tradición Teatro y dramatización Sentido del ridículo Improvisación Bailes juego	A. Proceso de resolución de problemas - Estrategias de búsqueda crítica de información durante la investigación y problemas planteados. B. Comunicación de representación gráfica. Normalización, boceto, croquis, vistas, acotación y escalas. - Introducción a aplicaciones CAD en 2D y 3D para la representación de esquemas, circuitos, planos y objetos. - Herramientas digitales para la elaboración, publicación y difusión de documentación técnica.	"Ruta cultural de la Montaña Palentina": Diseño de una ruta interactiva con recursos digitales (ej. códigos QR, audioguías, estructuras físicas) que conecten patrimonio románico, música popular y tecnología estructural. Debe incluir un diseño con aplicación CAD. Actividad individual, proyecto final de grupo.

ANEXO VI. CARTA INTRODUCCIÓN PARA LOS ESTUDIANTES



ANEXO VII. REFLEXIÓN: EL MENSAJERO DE LAS EMOCIONES

“Imagínate que tus emociones son paquetes que lleva a tu casa una empresa de mensajería. Las emociones agradables son paquetes blancos y las desagradables paquetes rojos.



Cuando llaman a la puerta para traerte un paquete, primero miramos por la mirilla. Si vemos que es un paquete blanco lo que trae en las manos el mensajero, abrimos la puerta sin dudarlo y le dejamos pasar. Lo abrimos para ver de qué se trata.

Sin embargo si el paquete que te trae en la mano es rojo, nos hacemos los suecos y no abrimos la puerta.

Al cartero se le empiezan a acumular los paquetes rojos y cobra por cada uno de ellos que entrega, por lo que empieza a llamar de forma insistente al timbre. Si le seguimos ignorando y soltamos por no prestar atención, empezará a aporrear la puerta y si persistimos acabará quemándonos la casa para que salgamos. ¿cómo se traduce esto a la situación emocional? Sube la intensidad de las emociones cuando no las haces caso. A veces el mensajero empieza a tirar piedras a la venta. ¿qué crees que son las piedras en la vida real? Son pensamientos automáticos, de esos que no se van fácilmente, son dolores en el cuerpo.

Pero si optamos por abrirle la puerta, el malestar que sentiremos, será adaptado a cada uno de los paquetes rojos. Aunque no sea fácil atravesar esas emociones no tan agradables, contendrá información muy valiosa que guiará nuestros actos. Merece la pena abrir los paquetes rojos.

Como todo, si llevamos demasiado tiempo sin abrirle la puerta al cartero, el día que lo hagamos tendremos una avalancha de paquetes rojos que procesar. Seguramente será un mal día, pero si adoptamos el hábito de abrir siempre la puerta, iremos desarrollando habilidades para poder gestionar nuestras emociones, seremos capaces de escuchar nuestro cuerpo y sus necesidades y aprenderemos que cada emoción nos coloca en una plataforma de acción y es importante saber reconocerlas, validarlas y gestionarlas.”

El texto anterior corresponde a una modificación de “La metáfora del cartero”, una explicación que se atribuye a Gonzalo Hervás, profesor del Departamento de Psicología Clínica de la UCM. No está extraída directamente de ningún libro publicado, sino que surgió como una metáfora oral que Hernández utilizaba en sus clases o charlas y luego se difundió en blogs, redes sociales y documentos formativos