







---

## MÓDULO 4. NUESTROS VALORES ..... 169

Sesión 1. De cine .....	173
Sesión 2. El guión literario.....	183
Sesión 3. ¡Luces, cámara, acción!.....	201
Sesión 4. El estreno.....	223

## MÓDULO 5. ¿VIVO SALUDABLEMENTE? ..... 227

Sesión 1. Mis hábitos.....	231
Sesión 2. ¡Comer bien y hacer ejercicio, es un beneficio!.....	241
Sesión 3. Mis pasos.....	249
Sesión 4. Amar saludablemente .....	259

## BIBLIOGRAFÍA ..... 271

### INCLUYE CUADERNILLOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Evaluación inicial y final del tutor
2. Evaluación inicial del alumnado
3. Evaluación final del alumnado

## INTRODUCCIÓN

El programa que presentamos a continuación, Creciendo Juntos: Programa de Orientación Educativa para la Promoción del Desarrollo Personal en la Adolescencia, es fruto del proyecto de investigación titulado *Estudio sobre el riesgo de Abandono Escolar Temprano y Continuidad Escolar en Canarias* realizado por profesorado del Departamento de Educación de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria conjuntamente con la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias. En esta investigación pudimos identificar los factores que influyen en el riesgo de que un/a alumno/a abandone de forma temprana los estudios. Unos pertenecen al contexto familiar, otros al contexto escolar, pero los factores determinantes son aquellos relativos al contexto personal del individuo. Sobre los dos primeros ámbitos, el familiar y el escolar, ya se han desarrollado acciones como, por ejemplo, el programa de educación parental "Vivir la adolescencia en familia" (Rodrigo, et al., 2010) implementado por la Asociación Hestia junto a la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias o diversos seminarios de formación, cuyo destinatario era el profesorado con alumnado en riesgo de Abandono Escolar Temprano (AET). Por tanto, era necesario poder contar con una herramienta que permitiese trabajar directamente con el alumnado para disminuir el riesgo de AET, como un elemento imprescindible para garantizar el acceso de todos/as a la educación.

La estrategia Europa 2020 persigue para el área de educación que el porcentaje de AET en la Unión Europea sea inferior al 10% en ese horizonte temporal. Actualmente la tasa que presenta España es la más alta de todo el territorio de la Unión Europea, un 23'6%, no superada por ningún otro de los veintiocho países que la conforman. En Canarias el índice de AET es de 27'5%. De ahí que la necesidad de contar con un programa que permita actuar con este tipo de alumnado sea aún más urgente, si cabe.

*Creciendo Juntos* es un programa dirigido al alumnado adolescente de primero y segundo de la Educación Secundaria Obligatoria. Este proyecto supone un reto importante, ya que el trabajo con adolescentes conlleva cierto grado de dificultad, lo que implica la necesidad de desarrollar actividades que sean motivadoras y atractivas para el alumnado. El programa consta de cinco módulos que abordan las diferentes dimensiones que contribuyen al desarrollo personal del adolescente, con un total de 22 sesiones.

Sabemos que el concepto de Abandono Escolar Temprano es un fenómeno generalizado en muchos países. Enguita, Mena y Riviere (2010), lo definen como la situación de aquellos jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años que no han logrado completar la enseñanza secundaria postobligatoria. Por tanto, también incluye a aquel alumnado que, aún habiendo concluido los estudios correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, no llegan a completar los estudios de bachillerato o formación profesional de grado medio.

Rumberger y Thomas (2000) afirman que uno de los factores más importantes en el AET es el logro académico. Mantienen que el éxito escolar está estrechamente relacionado con las características de los centros y la eficacia de sus enseñanzas. Afirman que los alumnos provenientes de una clase social baja, de familias desestructuradas y con bajo rendimiento son los que mayor riesgo de abandono presentan. También Casquero y Navarro (2010) consideran como factores primordiales el nivel socioeconómico de su entorno, pero incluyen además las características personales y familiares. Asimismo señalan que los varones, en comparación con las mujeres, duplican la posibilidad de abandonar el sistema educativo. A su vez Enguita et al. (2010) señalan cuatro factores de riesgo ante el AET: el origen social, el sexo, la pertenencia a minorías y la pertenencia a familias desestructuradas. Blondal y Adalbjarnardottir (2009) han centrado sus estudios en la influencia de los estilos parentales en el riesgo de abandono, considerando como factores fundamentales la participación de la familia en la escuela, los logros académicos y la percepción de los alumnos acerca del estilo parental de sus familias. Archambault, Janosz, Fallu & Pagani (2009) llegan a la conclusión de que los factores que más influencia tienen sobre el abandono están relacionados con aspectos del comportamiento, tales como el absentismo, la falta de respeto o la desobediencia; además afirman que dicho comportamiento está a su vez influenciado por componentes afectivos y cognitivos. Bask y Salmela-Aro (2012) muestran que los/las alumnos/as que presentan una actitud de rechazo hacia la escuela son aquellos/as que tienen mayores probabilidades de abandonarla de forma temprana. En el estudio que nuestro grupo de investigación realizó para conocer el riesgo de AET en Canarias constatamos que, a pesar de ser un fenómeno multicausal, ya que influye el contexto familiar, el contexto educativo y los iguales y el propio alumnado, son las competencias de éste las que predicen en mayor medida el riesgo de AET. Nos referimos concretamente a la competencia Cognitiva, la competencia de Desarrollo Personal y Resiliencia, la competencia Moral y la competencia Socioemocional (Marchena, Martín, Santana y Alemán, 2014).

Muchas son las dimensiones necesarias a promover en el alumnado de primero y segundo de la ESO. Hemos constatado como el alumnado en riesgo de AET tiene que mejorar sus relaciones con los demás compañeros y compañeras y con el profesorado. Son alumnos/as que no se sienten pertenecientes a su clase, que empiezan a sentir rechazo hacia el estudio y, por lo tanto, no desarrollan buenas relaciones con sus compañeros/as y con el profesorado. Pero es más, en el estudio realizado en Canarias sobre el riesgo de AET, el profesorado ha informado que tiene mayor cercanía hacia el alumnado que no está en riesgo de AET que hacia aquel que sí lo está (Marchena et. al., 2014). Estos aspectos hacen que sea necesario trabajar la mejora de las relaciones del alumnado en el aula.

También hemos constatado la necesidad de que el alumnado en riesgo de AET, y en general todo el alumnado, aprenda a tener un mayor lenguaje emocional, que sepa identificar su propias emociones, regularlas y responder de manera efectiva a las emociones de los demás. Las competencias emocionales son un factor crucial a la hora de explicar el funcionamiento del sujeto en todas las áreas vitales (Mikolajczak, Luminet & Menil, 2006). Esto hace que un programa para promover el desarrollo personal del alumnado debe incluir contenidos que fomenten dichas competencias.

En el citado estudio sobre el riesgo de AET en canarias, constatamos cómo existen diferencias significativas en las competencias de desarrollo personal y resiliencia. El alumnado en riesgo de AET informa de una menor competencia en desarrollo personal que el alumnado que no lo está (Marchena et. al., 2014). En este sentido Núñez, González-Pienda, García, González-Pumariega y García (1995), hacen referencia a que la implicación activa del sujeto en el proceso de aprendizaje aumenta cuando se siente autocompetente, es decir, cuando confía en sus propias capacidades y tiene altas expectativas de autoeficacia, valora las tareas

y se siente responsable de los objetivos de aprendizaje. Autoconcepto y autoestima, así como el adecuado apoyo social del alumnado son fundamentales para el rendimiento académico. El centro educativo, junto a las familias, tienen la tarea de fomentar ese desarrollo personal del alumnado. Sabemos que un buen desarrollo personal de los padres contribuye al desarrollo personal de sus hijos/as, pero sobre todo lo que más influye en el desarrollo personal del alumnado es el ajuste escolar (Cabrera, 2013). Esto nos sugiere que si los padres tienen un bajo desarrollo personal, éste va a depender fundamentalmente de la escuela. Si ésta no lo fomenta, el menor desarrollará actitudes poco favorables para su ajuste personal y social, teniendo muchas posibilidades de quedar en esos momentos fuera del sistema educativo y más a largo plazo, en la exclusión social.

Otro dato importante es que el alumnado en situación de riesgo de AET a diferencia del que no lo está informa de una menor competencia moral (Marchena et. al., 2014). Esta baja competencia moral basada en poca tolerancia, justicia, respeto a los demás y a las cosas que son del contexto educativo o de la comunidad, es lo que genera dificultades de adaptación y ajuste al contexto educativo y social. Por ello es muy importante trabajar esta competencia.

Finalmente, los estilos de vida de los adolescentes influyen considerablemente en el rendimiento académico (Rodrigo, Máiquez, García, Mendoza, Rubio, Martínez y Martín, 2004). La mala alimentación, sin regularidad en las comidas, consumo de sustancias, relaciones sexuales no seguras, no solo afecta al desarrollo y educación de los chicos y chicas, sino como es lógico influye en su ajuste social y, por ende, en el rendimiento académico. Todos estos resultados justifican la elaboración de este programa "Creciendo juntos".

## Destinatarios

Este programa va dirigido al alumnado de los institutos de Educación Secundaria Obligatoria, concretamente de primero y de segundo curso de la ESO. Este trabajo de prevención se realizará a través de las tutorías de grupo mediante la aplicación de una metodología participativa e innovadora.

## Objetivos

### OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

1. Promover el conocimiento mutuo del alumnado para facilitar el trabajo colaborativo.
2. Desarrollar la competencia emocional y tomar conciencia de la red de apoyo social.
3. Fomentar el desarrollo personal, la resiliencia y los recursos que ayudan a resolver las situaciones cotidianas.
4. Aprender a planificar para conseguir las metas planteadas.
5. Favorecer el desarrollo moral del alumnado.
6. Promocionar estilos de vida saludable.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR MÓDULO

### MÓDULO I

1. Fomentar la cohesión grupal.
2. Promover relaciones positivas entre el alumnado.
3. Impulsar las relaciones entre el profesorado y el alumnado.
4. Desarrollar el sentimiento de pertenencia al grupo.
5. Conocer las expectativas del alumnado en el grupo.
6. Establecer las normas en el grupo.

### MÓDULO II

1. Adquirir un lenguaje emocional.
2. Identificar y manejar las propias emociones y las de los demás
3. Desarrollar la tolerancia aceptando y manejando las emociones derivadas de no lograr lo que se espera.
4. Reconocer la propia red de apoyo social.
5. Reforzar y/o ampliar la red de apoyo social.

### MÓDULO III

1. Desarrollar la autoestima y el autoconcepto.
2. Identificar los aspectos positivos de las experiencias vividas para así afrontar nuevas situaciones.
3. Reconocer las propias capacidades e intereses.
4. Incrementar la motivación en el alumnado.
5. Desarrollar estrategias para la resolución de problemas.
6. Afrontar de manera positiva las situaciones adversas.

### MÓDULO IV

1. Fomentar valores de justicia, igualdad, respeto y tolerancia.
2. Promover la solidaridad y descubrir la satisfacción que se obtiene al ayudar a otros.
3. Aprender a empatizar para ser capaz de percibir y comprender los problemas de los otros.



### MÓDULO V

1. Reflexionar sobre los propios estilos de vida.
2. Promover un estilo de vida saludable (alimentación, consumo, educación afectivo-sexual, actividad física).
3. Aprender a disfrutar de la actividad física.
4. Conocer diferentes actividades como opciones para nuestro tiempo libre.

### Competencias básicas

- A. Competencia en comunicación lingüística.
- B. Competencia matemática
- C. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- D. Tratamiento de la información y competencia digital.
- E. Competencia social y ciudadana.
- F. Competencia cultural y artística.
- G. Competencia para aprender a aprender.
- H. Autonomía e iniciativa personal.

### Contenidos

Para ello hemos dividido el programa en cinco módulos. Cada módulo estará compuesto por cuatro sesiones, por lo que la extensión total del programa será de veinte sesiones con una duración de cincuenta minutos para que se adapte al horario de una clase.

**El primer módulo** se titula *Mi clase y yo*. En él se exponen una serie de actividades muy motivadoras que buscan la cohesión grupal, promoviendo no sólo la existencia de relaciones positivas entre el alumnado, sino también impulsando dichas relaciones con el profesorado. En la planificación del módulo se busca el conocimiento de las expectativas y de los objetivos del alumnado en el grupo, la promoción del sentimiento de pertenencia a éste así como el establecimiento de las normas en el mismo.

**El segundo módulo** se denomina *Me gusta contar contigo*. La planificación de las tareas a realizar en el módulo proporcionará al alumnado la adquisición de un lenguaje emocional con el que poder reconocer y manejar las propias emociones y las de los demás. Procuramos con ello el desarrollo de la tolerancia, de manera que el alumnado sea capaz de aceptar y de manejar las emociones derivadas de no lograr lo que se espera. Asimismo, un objetivo básico del módulo consiste en que el alumnado logre reconocer su propia red de apoyo social y consiga además reforzarla y ampliarla.

**El tercer módulo** tiene como título *¿Cómo soy?*. El cometido principal del módulo es el incremento de la autoestima y del autoconcepto, reconociendo las propias capacidades e intereses. Asimismo deseamos incrementar la motivación en el alumnado junto con la mejora de la capacidad de planificación, posibilitando así la consecución de las metas planteadas. Es un aspecto crucial que los/las adolescentes puedan afrontar de manera positiva las situaciones adversas, identificando para ello los aspectos positivos de las experiencias vividas y desarrollando estrategias para la resolución de problemas.

Hemos titulado **el cuarto módulo** como *Nuestros valores*. Creemos que es necesario que el alumnado aprenda a empatizar para ser capaz de percibir y comprender los problemas de los otros. De la misma manera, pretendemos fomentar los valores de justicia, de igualdad, de respeto y de tolerancia con la finalidad de promover la solidaridad y el descubrimiento de la satisfacción que se obtiene al ayudar a otros.

El último y **quinto módulo** del programa denominado *¿Vivo saludablemente?* busca que el alumnado reflexione sobre su propio estilo de vida, ya que se intenta promover un estilo de vida saludable en diferentes ámbitos, especialmente en la alimentación, en el consumo, en la educación afectivo-sexual y en la actividad física. Se procura además el disfrute de la actividad física como una opción saludable para nuestro tiempo libre.

## Metodología

Las actividades desarrolladas son de carácter participativo, buscando así la adquisición de conocimientos, pero haciéndolo siempre desde la práctica; esto es, partimos de lo que el alumnado sabe, de las experiencias que ha vivido y de los sentimientos surgidos así como de los problemas y dificultades de su entorno social, escolar y familiar.

Muchas de las actividades se organizan en base al trabajo en pequeños grupos; con ello se facilita la participación de todas las personas y, especialmente, de aquellas que tienen dificultades para expresarse en grandes grupos. Así, estamos generando espacios de participación más accesibles a todos/as.

Además en el programa se sugiere que puede trabajarse de manera colaborativa entre el profesorado de diferentes materias, ya que algunas sesiones contribuyen a conseguir objetivos y contenidos curriculares de primero y segundo de la E.S.O.

En la planificación de las sesiones de los distintos módulos hemos empleado una variedad de técnicas. Desde dinámicas de presentación y animación, que buscan impulsar la cohesión del grupo, a técnicas de análisis general que permiten sintetizar las ideas surgidas así como el establecimiento de relaciones e interpretaciones de los aspectos tratados. Asimismo hemos usado técnicas de abstracción muy útiles en los procesos de concreción, análisis y aprendizaje junto a aquellas otras técnicas de organización y planificación. Por último, hemos utilizado también técnicas de análisis de problemas con la finalidad de que el alumnado pueda visualizar los factores internos y externos que afectan y dificultan el funcionamiento del grupo.

En el marco de esta metodología experiencial se emplean una serie de técnicas específicas:

- **Diálogos simultáneos.** Consisten en la organización del grupo en parejas para la discusión, debate, o estudio de un material presentado en el programa, de un asunto propuesto por el/la formador/a o surgido en el grupo.

- **Discusión dirigida.** Se trata de discutir sobre un tema entre todos los miembros del grupo. El tema a discutir tiene que ser susceptible de ser tratado desde diferentes perspectivas, pues de otra forma la discusión será inexistente. Los intercambios no deben realizarse entre los miembros del grupo y el/la formador/a, sino que se trata de que unos intercambien sus mensajes con los demás.
- **Trabajo en pequeños grupos.** Se divide al grupo en parejas o pequeños subgrupos, cada uno de los cuales trabaja un tema con objeto de llegar a conclusiones parciales. Posteriormente, de los informes de todos los pequeños subgrupos se extrae la conclusión general.
- **Estudio de casos.** Trata de la descripción detallada de una situación concreta (real o ficticia) sobre la que se pide a los participantes que, en el grupo grande o en pequeños grupos, analicen todos los factores que hay que tener en cuenta ante esta situación o conducta. Se ponen en común y se sacan conclusiones.
- **Collage.** Técnica de expresión plástica ideal para modelizar algún concepto, describir estados emocionales o dar una impresión holística de un tema.
- **Juego de roles.** Consiste en representar una situación imaginaria, que se pueda transferir a la vida real, en la que las personas expresen sus propias emociones y reacciones ante una situación determinada, con el objeto de dar y obtener información para adquirir una mejor comprensión e interés sobre un tema. Esta representación se puede hacer con guiones elaborados que los actores sólo tienen que leer y representar, o bien partiendo de una historia base sobre la que los actores tendrán que elaborar sus propios papeles, en función de cómo perciben la situación o de cómo piensan ellos que actuarían en una circunstancia semejante.
- **Fantasia guiada.** Consiste en pedir a los participantes que cierren los ojos y se imaginen siendo los protagonistas en una situación determinada, que va siendo descrita por el/la formador/a de la manera más realista posible. Al mismo tiempo, se van dando indicaciones sobre en qué aspectos o preguntas se debe focalizar la atención. Posteriormente, una vez terminada la fantasía, se pide a los participantes que comenten su experiencia.
- **Para trabajar en casa.** Se les brindan ejercicios o actividades para desarrollar con algún miembro de la familia, por ejemplo los padres y las madres, en las que se trabajan algunos de los contenidos prácticos de las sesiones. Al comenzar la siguiente sesión se preguntará si las han podido llevar a cabo y cómo ha resultado la actividad.
- **Compromisos.** Experiencias espontáneas de transferencia de aprendizajes adquiridos en el grupo a la vida personal que fomentan la implicación del alumnado en los procesos de cambio que se proponen en las sesiones.

## Recursos materiales

Este programa cuenta con una guía didáctica para el profesorado. En ella, el profesorado contará con todo lo necesario para desarrollar cada una de las sesiones. Además se incluyen los anexos de cada sesión en los que encontrarán todas las fichas necesarias para ayudar al alumnado a la reflexión y análisis de las diferentes situaciones que se le presentarán. Dentro de estos anexos se presenta también la evaluación que

deberá realizar el profesorado para valorar cada una de las sesiones, así como la evolución del alumnado.

## Diseño de evaluación

Todo programa de intervención requiere de un diseño de evaluación que permita medir su eficacia. Por ello, tenemos que evaluar los cambios objetivos y subjetivos de mejora. Proponemos una evaluación con múltiples informantes, en este caso profesorado y alumnado, así como el uso de diferentes instrumentos de evaluación que a continuación detallamos.

### INICIO Y FINAL DEL PROGRAMA:

- Escala de Competencias del Menor (Rodrigo, Martín y Cabrera, 2010)
- Escala para la Evaluación del Autoconcepto AURE (Adaptado de Hernández, P., Aciego de Mendoza, R. y Domínguez, R., 2003)
- Escala CSCY (Brodzinsky, D.M., Elías, M., Steiger, C., Simon, J., Gill, M. y Hitt, J., 1992)
- Escala de Apoyo Personal y Social (Adaptado de Musitu, G., 2001)
- Escala para la Mejora de la Convivencia Escolar en Educación Secundaria (Álvarez-García, D., Nuñez, J., Dobarro, A. y Rodríguez, C., 2012).
- Escala sobre la percepción del alumnado acerca de las relaciones en el centro y su nivel de participación educativa. (Martín, J.C., Alemán, J., Marchena, R. y Santana, R., 2013)

### SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

- Diario de cada sesión

### FINAL DEL PROGRAMA

- Escala de Satisfacción con el Programa de Intervención (Almeida, Alarcão, Brandão, Cruz, Gaspar, Abreu-Lima y Ribeiro dos Santos, 2008)

Este programa no sería viable sin la colaboración de la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias a través de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa; de la Facultad de Formación del Profesorado y del Departamento de Educación de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y de la Asociación Hestia para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social.