

**PROGRAMACIÓN
SESGADA
oposiciones de**

**ORIENTACIÓN
EDUCATIVA**

AURORA

ZAFRA

GARCIA

CUERPO DE PROFESORES

Educación Secundaria



Título: **Programación sesgado de oposiciones de Orientacion Educativa de secundaria. Cuerpo de Profesores.**

Edita: Educàlia Innovació, S.L.

Carrer Montdúver, 9 baix 46025 València

<http://www.e-ducalia.com>

ISBN: EN CURSO

Autora: Aurora Zafra Garcia

Imprime: Educàlia Innovació, S.L.

Año 2010

1ª Edición.

Prohibida la reproducción total o parcial, aún citando su procedencia, sin autorización expresa de la editorial.

**MUESTRA PARCIAL SESGADA
PROGRAMACION
ORIENTACION EDUCATIVA**

www.e-ducalia.com

PRESENTACIÓN

Antes de empezar a desarrollar la Programación propiamente dicha, considero interesante entender el D.O. como el espacio institucional en el que se organiza la orientación educativa y acción tutorial en los IES, destacando Para ello, partimos del análisis del contexto socioeducativo del instituto, marco teórico y legal.

2. Objetivos: Es aquello que pretendemos conseguir con nuestra intervención.
3. Contenidos: es la parte más amplia porque concreta las actividades que realizaremos para alcanzar dichos objetivos, así como las unidades didácticas relacionadas.
4. Atención al alumnado con n.e. específicas: estaría incluida en la anterior, pero lo diferenciamos siguiendo lo indicado en la convocatoria de la oposición.
5. Metodología: planteamos el modo de llevar a cabo lo anteriormente expuesto.
6. Planificación: describe cómo y cuándo organizamos la intervención.
7. Relación de los recursos materiales y didácticos con que cuenta el D.O

8. Criterios e indicadores para evaluar la programación y la labor realizada por el D.O.

1.- JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DEL D.O.

1.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

IES ubicado en una población interior de nuestra comunidad de 8.000 habitantes Ap. La oferta educativa del Centro es de 13 grupos de ESO (3 en 1º, 3 de 2º, 3 de 3º y 3 de 4º) 2 grupos de Bachillerato (1 de la Modalidad de Humanidades y C. Sociales, 1 de Modalidad de Ciencias de la Naturaleza y Salud) 1 grupo de Diversificación Curricular (donde la psicopedagoga asume la docencia de la optativa Orientación e Iniciación Profesional) y 1 programa de Compensación Educativa. Profesorado y Centro: el número total de profesorado es de 52, siendo el 50% interinos. El Departamento de Orientación está compuesto por: 1 Psicopedagoga,y 1 profesora a tiempo parcial de Compensatoria. Las instalaciones del Centro son completas, aulas ordinarias, departamentos didácticos, aulas de informática, Audiovisuales, Plástica, Tecnología, gimnasio. Características de la Zona y familias: El nivel es medio-bajo. Se

1.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROGRAMACIÓN

Varias son las razones que justifican la intervención psicopedagógica del D.O para dar respuesta especializada a las necesidades educativas que se detectan en los centros educativos, algunas de ellas son:- La diversidad del alumnado de nuestros centros y los diferentes ritmos de aprendizaje de cada uno de ellos.

- La organización ...

FUNDAMENTACIÓN LEGAL DE LA PROGRAMACIÓN

- La programación del D.O. incluye la normativa general del sistema educativo partiendo de la LOE, Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo, de Educación BOE 4-5-2006 y la específica

- Según la legislación vigente y la práctica educativa las funciones del D.O recogidas en el Reglamento Orgánico son las siguientes:
- 1.- Elaborar, de acuerdo con las directrices establecidas por la COCOPE y en colaboración con los tutores y tutoras,
- 6.- Colaborar con el profesorado del Instituto en la prevención y detección de problemas de aprendizaje y en la planificación y realización de actividades educativas y adaptaciones curriculares dirigidas al alumnado que presente dichos problemas.
- 7.-
- 10.- ...
- La planificación de las actividades del Departamento de Orientación se ajusta a los siguientes PLANES:
- PLAN DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA
- PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.
- PLAN DE ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

2.- OBJETIVOS DE LA PROGRAMACIÓN DEL D.O

A partir de la normativa legal y de la experiencia del trabajo psicopedagógico del propio D.O., establecemos los siguientes objetivos generales de la programación:

- Adaptar el Proceso de E/A a las necesidades individuales del alumnado.
- Prevenir la aparición de dificultades de Aprendizaje
- Favorecer el desarrollo de una enseñanza adaptada a los diferentes ritmos de aprendizaje y al grado de madurez de las capacidades especialmente en el caso del alumnado con necesidades educativas especiales. Personalización e Individualización del proceso E/A.

- Apoyar el proceso de madurez personal y la solución de problemas psico-afectivos durante la adolescencia y desarrollo de autoestima.
- Fomentar ...

3.- CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN DEL D.O

Los contenidos de la programación didáctica del Departamento de Orientación los vamos a organizar a partir de los siguientes **ámbitos de actuación:**

- Asesoramiento al proceso de Enseñanza y Aprendizaje y asesoramiento al Plan de Atención a la Diversidad.

- Asesoramiento al Plan de acción Tutorial.

- Asesoramiento al Plan de Orientación Académica y Profesional.

Expondremos cuales son las propuestas en cada uno de los ámbitos de actuación y veremos las UNIDADES DIDÁCTICAS que hemos seleccionado.

3.1.- EL ASESORAMIENTO AL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE Y AL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El D.O tiene que tener previstas unas medidas de apoyo al proceso de E-A, divididas en tres partes: Medidas preventivas, ordinarias y Medidas Específicas.

a) Medidas Preventivas:-

- Facilitar orientaciones metodológicas de carácter general al profesorado.
- Asesorar a los Departamentos Didácticos y al profesorado que lo demande, sobre los aspectos psicopedagógicos relacionados ...

b) Medidas de Apoyo Ordinario:

- Asesorar en el seguimiento del proceso educativo del alumnado, sobre medidas adecuadas para atender las dificultades de aprendizaje en el marco del aula ordinaria.
- Asesorar sobre ...
- Asesorar ...

c) Medidas Específicas:

- El DO asesorará al Centro sobre la elaboración o, en todo caso, modificación o revisión del Plan de Atención a la diversidad que se está desarrollando en el Centro basado en la legislación más actual por la que se regula la Atención a la Diversidad en la Educación Secundaria en esta Comunidad.
- Realizar la Evaluación Psicopedagógica de Estas actuaciones se organizan en esta programación del D.O bajo la forma de **Unidades Didácticas. Algunas de estas Unidades podrían ser, por ejemplo:**

- U.D.: Mejora del clima de clase y de la motivación hacia el aprendizaje.
- U.D.: Enseñanza de habilidades cognitivas y socioemocionales
- U.D.: Fomento de la lectura en la Adolescencia
- U.D.: Refuerzo de la comprensión lector
- U.D.: La evaluación psicopedagógica y de la competencia curricular en alumnado con necesidades educativas especiales
- U.D.: Atención educativa de alumnado con discapacidad varias (motóricas,...)
- U.D.: Asesoramiento al profesorado ...
- U.D.: ...

3.2 ASESORAMIENTO AL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

...La tutoría integra un conjunto de actuaciones y programas referidos a los diversos aspectos del desarrollo ...Asimismo, incluimos actividades formativas para los tutores y las familias.

A.- CONTENIDOS PROPIOS DE LA ACCIÓN TUTORIAL

1. ORGANIZACIÓN DE LA ACCIÓN TUTORIAL (propuestas al E. Directivo y CCP)

- Elaborar el Plan de ...

2. ACTIVIDADES PARA LA HORA DE TUTORÍA SEMANAL:

- Adaptación e integración en el centro y en el grupo-clase: Jornadas de acogida; dinámicas de grupo; .. identificación de problemas en la clase.
- Autoconocimiento del alumnado y conocimiento por parte del tutor/a: Cuestionario personal inicial y otros sobre intereses, valores,...; dinámicas de grupo; escalas de observación....
- **ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA AL ALUMNADO :**
 - Entrevistas de asesoramiento al alumnado con problemas escolares, socioafectivos, vocacionales...
 - Proponer al profesorado tutor elaborar una ficha de seguimiento del alumnado, así como un modelo de informe final.
 - Personalización del Consejo Orientador en 4º de ESO.

3. FORMACIÓN DEL TUTOR/A:

4. COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS:

- Reuniones periódicas con el tutor/a del grupo.
- Entrevistas individuales y de seguimiento ante problemas de aprendizaje, adaptación u otros.

- Charlas sobre problemas de la adolescencia, itinerarios educativos en ESO y bachillerato...
- Formación y participación en la mediación escolar y otros programas del centro.

B.- UNIDADES DIDÁCTICAS PARA EL APOYO AL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

- U. D.: Acogida e integración escolar del alumnado extranjero.
- U.D.: Desarrollo del autoconcepto y la autoestima.
- U.D.: Educación psicoafectiva y sexual en la adolescencia.
- U.D.: Mejora de las habilidades sociales y las relaciones interpersonales
- U.D.:
- U.D.:

3.3. ASESORAMIENTO AL PLAN DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.

El Plan de Orientación Académica y Profesional especifica las líneas prioritarias de actuación para cada ciclo y curso, prestando especial atención en los momentos en que la elección entre diversas opciones pueda condicionar el futuro académico y profesional del alumnado. La coordinación de las actividades de orientación las lleva a cabo el D.O:

La orientación académica Pretende en definitiva que todo el alumnado mejore su capacidad de AUTOORIENTACIÓN.

A.- CONTENIDOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN ESTE

MUESTRA PARCIAL SESGADA DESARROLLO ORAL PLAN DE INTERVENCION

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS EN LA ALIMENTACIÓN

1.- JUSTIFICACIÓN Y ÁMBITO DE INTERVENCIÓN.

Antes de comenzar de manera concreta con el tema de prevención de trastornos en la alimentación, es conveniente que veamos el porque del mismo dentro de un programa de tutoría, y su significado en el currículum educativo formando parte de los contenidos transversales del mismo.

Los sistemas educativos españoles hasta la llegada del Plan General de Educación de 1970, no se habían planteado la educación como una formación integral del individuo en todos los aspectos de la vida (social, afectiva, ambiental,...), sino que se veía la educación desde una función claramente academicista, en la que se buscaba la mera transmisión de conocimientos del maestro al alumno, mediante métodos memorísticos y repetitivos, sin tener en cuenta individualidades ni necesidades educativas diferenciadas, y muchas veces con la finalidad de “manipular ideas”, o bien, de adoctrinar en aspectos políticos.

Tras el estudio por parte de las administraciones educativas de diferentes sistemas educativos de otros países europeos, en los que había una larga tradición de estudio en temas de educación que no eran los exclusivamente académicos, tales como la Escuela Moderna de Freinet, la Escuela de Sunmerhill o la Pedagogía Liberadora de Freire, se comienza a hablar tímidamente en España de la necesidad de incluir en el currículum ordinario, contenidos que no solo tienen que ver con las matemáticas o con las ciencias, sino que también se contemple desde la escuela temas como la salud o el medio ambiente.

Será más tarde, con la llegada de la LOGSE (1990) y posteriormente con la LOCE (2002), cuando dicho planteamiento esté ya totalmente incluido dentro de la enseñanza ordinaria de una manera clara y explícita, ya que la **LOGSE** en su artículo 1 recoge que “...el sistema educativo español se orientará a la consecución del pleno desarrollo de la personalidad del alumno...”, y la **LOE** también en su artículo 1 nos dice que “... son principios de calidad del sistema educativo garantizar una igualdad de oportunidades de calidad, para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación ...”, y en el punto b de este mismo artículo remarca que “... el sistema educativo debe tener la capacidad de transmitir valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad social, la cohesión y mejora de las

sociedades, y la igualdad de derechos entre los sexos, que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación, así como la práctica de la solidaridad ...”

La forma actual de entender la sociedad

Desde esta alternativa de presentación de estos ámbitos, se pretende que los diferentes contenidos de las mismas se incorporen a las áreas que les resulten más cercanas (ciencias sociales, de la naturaleza, biología, etc.), para de esta forma vincular valores a la práctica educativa diaria. Aunque también se debe comentar que en la mayoría de los casos un tema transversal se puede abordar desde varias

Pasando al tema previamente anunciado que trataremos en este programa que son los trastornos de conducta alimentaria, vemos la gran incidencia que tienen estos trastornos en las sociedades de hoy día, hasta el punto de llegar a ser alarmante, y por ello vemos en la necesidad de elaborar programas de prevención y tratamiento de los mismos.

Mientras en medio mundo hay millones de

Por lo general estos trastornos los hallamos en adolescentes de 12 a 18 años, principalmente en mujeres, cuyo índice llega a rondar cerca del 16% de la población. Estas adolescentes suelen asociar el triunfo social y la seguridad personal a un canon de belleza basado en la delgadez.

Esta creencia les viene dada por una sociedad donde la publicidad, la moda y la estética han conseguido que en la difícil etapa de la adolescencia (quizá la época más vulnerable de sus vidas), se sienta un miedo sea capaz de prevenir a estas jóvenes de la insensata quimera de pretender que todos poseamos un cuerpo “perfecto”.

Dado que los trastornos en la conducta alimentaria afectan a nivel físico, psicológico y social, el programa intervendrá en estos tres ámbitos:

· Desde el ámbito físico y psicológico, se tratará de fomentar en los sujetos la autoestima, la valoración de la salud y de una alimentación saludable, así como la potenciación de valores personales y de autonomía.

· Desde el ámbito social, se tratará el campo de la familia informando a los padres sobre como detectar síntomas, la importancia de la comunicación dentro de la misma y la actividad familiar, la educación en valores, etc. Y desde un campo más ambiental, informar a los profesores sobre conductas susceptibles de llegar a convertirse en trastornos, sobre como detectar síntomas, contactar con padres y especialistas de la salud, ...

Y fomentar en las alumnas una actitud crítica y constructiva frente a la oferta de los medios de comunicación y la publicidad.

El programa lo elaboramos para chicas que están cursando 2º de E.S.O., a pesar de que sabemos del gran incremento que están tomando últimamente este tipo de trastornos también en chicos, lo vamos a destinar

El presente programa lo enfocaremos hacia la adquisición de hábitos a una “Alimentación Saludable”, intentando conocer cuales son sus hábitos alimentarios, la influencia que ejerce sobre ellas los medios de comunicación,

No se pretende dar información sobre los TCA más extremos como son la anorexia nerviosa o la bulimia nerviosa, ni resaltar el lado oscuro del problema, ya que

El programa se desarrollará en una única sesión de 2 horas de duración recogida dentro de una hora de acción tutorial, junto con otra hora más de alguna de las asignaturas que se impartan anterior o posteriormente a la hora de tutoría, previo conocimiento y

consentimiento del profesor docente de la misma, que si lo desea puede colaborar en la puesta en práctica del programa.

2.- OBJETIVOS.

Los objetivos generales del programa de prevención de los trastornos en la alimentación persiguen un objetivo común que es: la prevención de los TCA y su detección precoz. Con tal fin este objetivo general lo fragmentamos en una serie de objetivos más específicos que iremos tratando a lo largo del programa como son:

- Identificar los elementos manipulativos de la *publicidad* y del entorno social.
- Enseñar a mantener una adecuada *autoestima*.
- Aprender

3.- CONTENIDOS.

Los objetivos del programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaría, quedan especificados en una serie de contenidos concretos que aplicaremos en el aula.

3.1. ACTITUD CRÍTICA ANTE LA PUBLICIDAD Y LA PRESIÓN AMBIENTAL.

3.1.1. Reflexión en torno al papel del cuerpo en la publicidad.

En publicidad no importa el daño que los estereotipos que presentan puedan ejercer sobre el receptor de los mensajes, tan sólo interesa el beneficio económico, que el espectador compre el producto.

3.1.2. Estrategias y trucos publicitarios.

Se muestra como se manipula la publicidad, como son las imágenes reales y como se nos presentan (maquillaje, retoques informáticos, ...)

3.1.3. Desmitificación ...

3.2. AUTOESTIMA Y ACEPTACIÓN DE SÍ MISMA.

3.2.1. Consecuencias de la focalización en lo negativo.

Siempre nos comparamos con ideales perfectos y sólo vemos la parte negativa que nos aleja de él. Debemos valorar tanto lo negativo como lo positivo que tenemos.

3.2.2. Potenciar los valores personales y no sólo la perfección estética.

Se potencian valores distintos a los del culto al cuerpo. Se les ayuda a descubrir que lo importante son otro tipo de valores que poseen y que aprecian la gente que les rodea.

3.2.3. Descubrir que es lo que valoramos en los demás.

Identificar cualidades que valoran en los demás y que están por encima de lo puramente estético.

3.2.4. ...

3.3. DESARROLLO FÍSICO Y REGULACIÓN DEL PESO.

3.3.1. Manipulaciones “sanitarias” y comerciales.

Se les pide que identifiquen y hagan crítica de los intereses comerciales que se esconden detrás de ciertos gimnasios, dietas, cremas, medicamentos milagrosos y tratamientos médicos y quirúrgicos.

3.3.2. Peso normal o saludable.

Darle a conocer que no existe el “peso ideal”. Cada mujer es diferente a otra, y con una misma altura se pueden tener pesos diferentes sin que ello sea un problema. Deben encontrar cual es su peso normal o saludable y no el “ideal”.

3.3.3. Regulación fisiológica del peso.

..

3.4. CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN.

3.4.1. Dieta Mediterránea.

¿Qué es?, y que beneficios aporta a la salud.

3.4.2. Participación de los grupos de alimentos en una alimentación saludable.

Se clasifican los distintos tipos de alimentos que podemos encontrar (pescado, verduras, frutas,...) y de cada grupo de estos se comenta los nutrientes que aporta, problemas por su abuso, por su carencia, ...

3.4.3. Pirámide de los alimentos.

Se les comenta la “Pirámide de la Alimentación Saludable” (Instituto Valenciano de Salud Pública), en la que se muestra la frecuencia en la que deben tomarse los distintos alimentos.

3.4.4. Número diario de comidas.

4.- ACTIVIDADES.

En el momento de llevar a la práctica este programa de TCA, haremos uso de una serie de actividades que seguirán el siguiente orden:

4.1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA.

El psicopedagogo presenta el programa a las alumnas explicando brevemente el contenido global del mismo.

A continuación, se pasa a cada una de las alumnas un cuestionario acerca de sus hábitos alimentarios y sus aficiones y gustos. (Ver Anexo I).

Por último, presenta al médico que va a llevar a cabo la intervención durante dos sesiones.

4.2. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN.

Una vez realizada la presentación y el cuestionario, el médico comentará ampliamente los contenidos de la parte del programa que va a desarrollar.

4.4.1. El desarrollo físico y regulación del peso.

Mediante el uso de una serie de diapositivas u otros recursos obtenidos de revistas juveniles, de moda, de viajes, fotografías obtenidas en la calle,..., se les mostrará la gran ambivalencia de pesos diferentes que sin llegar a ningún extremo de delgadez, se ven sanos y en consonancia con la edad que representan. Se pretende desmitificar el término de “peso ideal” en busca del “peso normal”.

..

4.4.2. Conceptos básicos de nutrición.

En primer lugar, realizaremos una actividad que nos servirá para conocer cuáles son los conocimientos que las alumnas tienen acerca de la alimentación. (Ver Anexo III).

A continuación, mediante la técnica de brainstorming realizaremos una lección participativa que les servirá para aclarar conceptos.

Una vez ...

4.4.3. Trabajamos la actitud crítica frente a la publicidad y la presión ambiental mediante el pase de un vídeo en el que se ven imágenes en las que se aprecia que en publicidad las cosas no son lo que parecen, sino aquello que los publicistas pretenden que creamos. Se presentan imágenes en las que se maquillan personas y alimentos (incluso con productos tóxicos), para crear la ilusión de que adquiriendo esos productos se consiguen los resultados que estamos viendo. Y otras imágenes en las que se observa como utilizando distintas partes del cuerpo de tres modelos diferentes se da la sensación de estar viendo un único cuerpo "perfecto".

Una vez ... Ver Anexo V).

4.4.4. La autoestima y aceptación de sí mismas.

Se tratará con las alumnas mediante una serie de ejercicios en los que plasmarán cuáles son los aspectos positivos que creen que tienen y que más les gusta a la gente que tienen a su alrededor. Así como también cuáles son los aspectos más atractivos de la gente que les rodea, y que importancia le dan al aspecto físico de la gente a la que quieren y cuál creen que estos le dan al suyo. (Ver Anexo VI).

4.3. FIN DEL PROGRAMA.

Para finalizar el programa, podemos pasarle una encuesta de satisfacción y entregarles un folleto recordatorio de los contenidos que se han visto a lo largo de toda la intervención.

5.- METODOLOGÍA

Siempre vamos a trabajar el programa con un gran grupo que cuente con un máximo de 25 chicas, alumnas de 3º de E.S.O.. En aquellos centros que cuenten con un único grupo, o en centros de pueblos con pocos habitantes, se puede juntar a las alumnas de 3º con las de 2º de E.S.O., pero insistiendo en que no sean nunca más de 25 alumnas, ya que en casos con más asistentes se puede conseguir que disminuya la atención y con ello la participación. (Durante la duración de la sesión se harán actividades alternativas para los chicos).

Como hemos comentado en el apartado de actividades, haremos uso de técnicas audiovisuales como es el caso del vídeo en el pase de la película, y también el uso del retroproyector de diapositivas.

Las alumnas trabajarán en gran grupo en el caso tanto del vídeo como con las diapositivas, que tras la visión de ambas debatirán mediante la dinámica de mesa redonda, en la que irán interviniendo sucesivamente comentando las opiniones que les han suscitado el pase de ambos documentos.

Las chicas se distribuirán en el aula a su antojo, conservándose los grupos naturales de amigas.

Las actividades se realizarán individualmente, en pequeños grupos y en parejas, según lo que se considere más conveniente.

Tanto el médico como el psicopedagogo expondrán los contenidos correspondientes, siempre desde un modelo de intervención ameno y participativo, rechazando exposiciones magistrales.

Como ya hemos explicado en las actividades, se pueden utilizar diferentes técnicas entre las que está la técnica de brainstorming (tormenta de ideas).

El orientador en todas las actividades siempre va a actuar como moderador y canalizador de la información en cada una de ellas.

6.- INSTRUMENTOS.

....

También nos apoyaremos para el buen resultado del mismo en la lectura de la siguiente bibliografía:

- Chinchilla, A. (2003). Trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosas, obesidad y atracones. Ed. Masson. Barcelona.
- Faludi, S. (1993). Reacción. La guerra no declarada contra la mujer moderna. Ed. Anagrama.
- Livianos, L. Y Rojo, L. (2001). ¿Son realmente más frecuentes los trastornos de la conducta alimentaria?. II Congreso virtual de Psiquiatría.
- Petit, M.J. y Astray, J. (1991). Programa de prevención de la anorexia y la bulimia. Programa preventivo con adolescentes. Ayuntamiento de Getafe (Madrid).
- Toro, J. (1996). El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Ed. Ariel. Barcelona.
- Toro, J. (2000). "La epidemiología de los TCA". Revista Medicina Clínica. Vol. 114
- Villena, J. Y Castillo, M. (1999). Programa "Tal como eres". Intervención preventiva de los trastornos de conducta alimentaria en mujeres adolescentes. IVESP. Valencia.

7.- EVALUACIÓN

Este programa al contar con una única sesión en su puesta en práctica, realizaremos las evaluaciones oportunas de todo su conjunto.

Haremos una primera evaluación inicial inmediatamente después de que las chicas reciban la intervención. Recogeremos

8.- TEMPORALIZACIÓN.

Este programa de prevención de trastornos en conductas alimentarias se realiza en una única sesión de dos horas de duración, que dividiremos de la siguiente forma:

- Preparación del aula, presentación del programa y realización de los cuestionarios de identificación, hábitos alimenticios, e influencia de los medios de comunicación. 15 minutos.
- Pase de diapositivas y ejercicios de estilos de vida.

- 45 minutos.
- Exposición de hábitos alimentarios saludables y ejercicios sobre nutrición y dieta equilibrada.
1 hora.
 - Visualización del vídeo, mesa redonda sobre el mismo y ejercicio de análisis de mensajes publicitarios.
1 hora.
 - Ejercicios de autoestima.
45 minutos.
 - Al final de la sesión dejaremos un tiempo aproximado de 15 minutos, para que las alumnas rellenen una encuesta de satisfacción que sirva al orientador para mejorar el contenido del programa en próximas sesiones y les entregaremos un folleto recordatorio del programa.

Intentaremos que este programa se realice en los centros educativos durante el primer o segundo mes de curso, ...

9.- RESPONSABLES.

.....

ANEXOS

ANEXO I.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Fecha .../.../....	A1	Iniciales apellidos Iniciales nombre	A2
Curso Grupo	A3	Número:	A4
Fecha de Nacimiento .../.../....	A5	Altura que crees Que tienes: cm.	A6
Peso que crees Que tienes: kg.	A7		

ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS.

¿Con qué frecuencia tomas estas cosas?	1 Nunca	2 Alguno a la semana	3 A diario	4 Varios cada día
Leche o batidos				

Zumos				
Bebidas gaseosas				
Cerveza				
Licores				
Pastelitos envasados				
Pipas, quicos, palomitas				
Chicles				
Otras chucherías				
Bolsas de patatas, ganchitos, etc.				
Escribe otras cosas que tomes:				
.....				

ENCUESTA SOBRE VALORACIÓN DE LAS COMIDAS

¿Cómo valoras cada una de tus comidas?	1 No la hago	2 Ligera	3 Normal	4 Fuerte
Desayuno				
Almuerzo				
Comida				
Merienda				
Cena				

CUESTIONARIO SOBRE INFLUENCIA PERCIBIDA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Programación sesgada de oposiciones de Orientación Educativa
Cuerpo de Profesores.

e-ducalia
GARANTIA DE CALIDAD