

Cuestión de emociones en formación profesional

Patricia Gutiérrez Román
y *Francisco Manuel Morales Rodríguez*

Universidad de Málaga, España
Universidad de Granada, España
trabeducsoc@outlook.es; fmmorales@ugr.es

Resumen

Se presenta la estructura de un proyecto de innovación educativa para alumnado de formación profesional de los ciclos de “Integración Social” y “Animación Sociocultural” con objeto de fomentar el desarrollo de habilidades sociales, el crecimiento y desarrollo personal y profesional; para trabajar la identificación y la gestión de las emociones mediante una metodología participativa e interactiva. Las actividades del proyecto consisten en una serie talleres prácticos-vivenciales enfocados desde la psicología humanista, para trabajar habilidades socioemocionales, bioenergética y crecimiento personal para crear un clima de unión entre alumnado y docentes con la concienciación sobre la importancia de saber gestionar las emociones.

Palabras clave: Crecimiento personal, emociones, proyecto de innovación educativa.

Emotions Issue in Professional Training

Abstract

It's been shown the structure of an educational innovation project to professional training students from the “Social Integration” and “Sociocultural Animation” course. The objective is to encourage the social skills development, the personal and professional growing and develop-

ment; to work the identification and management of emotions by a participatory and interactive methodology. The project activities lie in some practical-experiential workshops where they are focused from humanist psychology, to work social-affective abilities, bioenergy and personal development to create a closed climate between students and teachers with the awareness of the importance to know manage the emotions.

Keywords: Personal development, emotions, educational innovation project.

1. INTRODUCCIÓN/MOTIVACIÓN PARA UN PROYECTO DE GESTIÓN DE EMOCIONES

En el desarrollo del proyecto titulado “Percepción y formación de los/as docentes de educación primaria de la Axarquía sobre la importancia de trabajar las emociones en el aula” pudo observarse que de forma general, según el carácter del o de la docente y la gestión emocional que llevara a cabo, repercutía en las respuestas de alumnado, en cómo se sentían de realizados con su trabajo los/as docentes, en la motivación para una futura inserción ocupacional del alumnado y su buena práctica profesional. Además en el temario recogido y reflexionando con distintos profesionales compartimos la opinión que carecía el temario de habilidades sociales en práctica y la gestión de emociones en los cursos de Ciclo Superior de Integración Social y Animación Sociocultural. Se llegó a la conclusión de que el factor principal para que la metodología docente sea efectiva, para que las futuras relaciones profesionales del alumnado de ciclo tenga como base el compromiso común y la puesta en práctica de todo el aprendizaje adquirido en las clases teóricas, está en la gestión que se realice de las emociones y de la actitud, además desde dónde se actúa en la práctica docente (desde el miedo o desde el amor), influye como modelo para el alumnado, todo ello siendo influyente a su vez, en el rendimiento escolar, en la motivación de docentes, alumnado y familiares, repercutiendo en la participación e implicación en la comunidad educativa.

Para el trabajo fin de grado de maestra de educación primaria de la primera autora del presente trabajo (Gutiérrez Román, 2013), (una de las titulaciones varias que poseen los autores de este trabajo), se realizó un proyecto de investigación, para conocer la percepción y la formación de docentes de primaria en emociones, al conocer los resultados y conclusiones del proyecto, se detectó la necesidad de diseñar talleres practico-

vivenciales en los cuales los/as docentes adquirieran herramientas y recursos, trabajando en primer lugar con ellos/as mismos/as, para poder mostrar su esencia y realizar su trabajo desde la motivación e ilusión que les hizo un día elegir ser docentes y si no es el caso, trabajar para que crezca la ilusión y la motivación para realizar su trabajo de la forma más gratificante posible.

Es por la suma de distintas prácticas como las realizadas para el máster en profesorado de Educación Secundaria y Formación Profesional y la investigación realizada hace un año, entre otras experiencias investigadoras y profesionales, lo que motiva a la realización de este proyecto de innovación educativa con el alumnado de formación profesional, específicamente de los ciclos de “Integración Social” y “Animación Sociocultural”.

Este proyecto es una nueva propuesta orientada a mejorar la intervención autónoma realizada durante las prácticas en estos ciclos formativos. Se considera importante trabajar esta temática con el alumnado de estos ciclos en particular, porque su práctica profesional va dirigida especialmente al trabajo con personas, para promover y fomentar la inclusión, y el bienestar social y personal, entre muchas otras.

Tras una revisión crítica se incluyen aspectos innovadores relacionados con el tema destacado de la intervención desarrollada en las prácticas. Se introducen modificaciones con respecto al plan inicial puesto en práctica, dado que puede considerarse que dada la importancia de la temática para el crecimiento y desarrollo personal y profesional del alumnado, es necesario dedicarle un tiempo concreto a trabajar la identificación y la gestión de las emociones, por ello lo enmarcaríamos en la hora de tutoría, siendo más provechosas y planificadas este tiempo de atención al alumnado. No obstante en los módulos de H.A.P.S en Integración Social y en el de A.C.U. en Animación Sociocultural, así como de forma transversal en el resto de módulos sería interesante que se tuvieran presente.

Es por ello por lo que se amplían actividades llevadas a cabo en las prácticas, se añaden nuevas y se planifica ampliamente la intervención. Además se añaden indicadores de evaluación y se le da más importancia a este punto que durante las sesiones prácticas no hubo mucho lugar para ello, siendo importante para conocer resultados, valorar al alumnado y mejorar la práctica docente. Se ha incluido una revisión y análisis documental importante para argumentar y justificar la importancia de la temática.

El taller estará enfocado desde la psicología humanista, se trabajará la bioenergética, el crecimiento personal y la relajación.

La importancia de trabajar la bioenergética con este alumnado es por los bloqueos corporales que se van formando tras momentos de tensión, estrés, circunstancias personales, etc. Para ello se trabajará desde el movimiento como decía Gabrielle Roth “La vida es movimiento, el movimiento es vida.” “Pon la psique en movimiento y ésta se sanará a sí misma”.

Con el crecimiento personal podrán trabajar las relaciones familiares, el carácter y las máscaras. Conocerán y practicarán recursos y herramientas terapéuticas para aplicar en sus vidas y de forma profesional.

Y por último con la relajación, a la vez que servirá de despedida de las sesiones desde la paz interior y la tranquilidad para comenzar un nuevo día de trabajo, será un recurso en sí mismo para llevar a la práctica con el alumnado.

2. ANTECEDENTES O RELACIÓN CON OTROS TEMAS

En primer lugar, puede señalarse que para la elaboración de este proyecto se han revisado distintas disposiciones legislativas como leyes, Reales Decretos, entre los que se encuentran:

1. Ley 9/1999, de 18 de noviembre, de Solidaridad en la Educación.
2. Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación.
3. Real Decreto 1538/2006, de 15 de diciembre, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo.
4. Real Decreto 1684/2011, de 18 de noviembre, por el que se establece el título de Técnico Superior en Animación Sociocultural y Turística y se fijan sus enseñanzas mínimas (BOE 27 de diciembre de 2011).
5. Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio, (BOE, número 195, de 15 de agosto de 2012), establece el título de Técnico Superior en Integración Social y se fijan sus enseñanzas mínimas.
6. Real Decreto 127/2014 de 28 de febrero, (BOE, número 55, de 5 de marzo de 2014), por el que se regulan aspectos específicos de la Formación Profesional Básica.

Es importante señalar que para la elaboración y diseño del presente proyecto de innovación educativa nos han servido de referencia los si-

guientes estudios y trabajos de autores que a continuación se indican: Álvarez-González (2001); Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal (2010); Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal (2004); Fritzen (1987); López-Melero (2010); Muñoz De Morales-Ibáñez (2005); Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008); Pallarés (1993); Pena y Repetto (2008); Santos-Guerra (2008); y Steiner (2014).

También han sido de utilidad y referencia para este proyecto la información y recursos de algunas webs como las siguientes:

1. Aprender a gestionar las emociones. Programa Redes
<https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>
2. Blog sobre los cinco ritmos
<http://www.5ritmosvitales.com>
3. CEP Axarquía
<http://www.cepaxarquia.org/>
4. El aprendizaje social y emocional. Programa Redes.
<https://www.youtube.com/watch?v=Vsg48QC1HJ8>

El recorrido de las emociones a lo largo de historia podríamos decir que parte desde Peter Salovey y John Mayer (1990) en su proyecto científico basado en la escala de inteligencia Stanford-Binet, en su preocupación de la posible existencia de un modelo particular de inteligencia basado en las emociones y en su caso cómo medirlo. Trabajo del que desarrollaron un test de inteligencia emocional (MSCEIT), el cual consta de cuatro escalas, percepción de las emociones, el uso, la comprensión y el manejo de éstas.

Watson, padre del conductismo, en su libro *“Psychological Care of Infant and Child, (1928)”* trata la negatividad hacia el afecto a los niños, expone que deben ser tratados como pequeños adultos, pensaba que si se daba afecto a los bebés y niños/as se les harían “dependientes”, “inválidos”, él manifestaba que el cariño de los padres afectaba negativamente al desarrollo de los/as niños/as. Estas declaraciones tuvieron gran repercusión social y cultural, más tarde él mismo verificó que no tenía pruebas contundentes y científicas al respecto.

Estas creencias prevalecieron hasta la llegada de Goleman (1996), con la llegada de su libro *“Inteligencia emocional (1995)”* que volvió a sacar a flote el tema de las emociones y la importancia de éstas para el de-

sarrollo integral, otorgándole más importancia a las personas que a los coeficientes intelectuales.

Nuestra sociedad se encuentra constantemente en proceso de cambio, la cultura de la rapidez, el “ahora”-“ya”, el tiempo, las demandas de nuestra sociedad, las actualizaciones tecnológicas, etc. constantes elementos culturales provocados socialmente que avanzan más rápido que nosotros en su aprendizaje, uso, gestión y la falta de disfrute, ocio y tiempo libre para estar con nosotros/as mismos/as, esto es lo que transmitimos a nuestro alumnado, descendientes, usuarios/as y demás familiares. Ya no hay tiempo para caricias, para un “te quiero”, para abrazos, hablar de sentimientos, gestionar las emociones, conocernos en nuestra esencia.

Sumado a la cultura de la rapidez nos encontramos en un periodo de cambios políticos-económicos, la inclusión de España a Europa está viendo sus consecuencias negativas antes que las positivas, todo esto lleva a crear una situación crítica en nuestros mercados y nuestra economía, así como a respirar un ambiente de negativismo y desesperación laboral en los/as ciudadanos/as. Desde esta perspectiva en la que se encuentra nuestro entorno, no es extraño observar ambientes familiares desestructurados, con falta de recursos, llevando al conflicto interno y externo. Este ambiente es en el que se desenvuelven día a día la mayoría de nuestro alumnado paralelamente o no a esta situación, se le puede sumar o darse aisladamente, la falta de transmisión de valores básicos y de afectos desde el agente principal de socialización que es la familia, la falta de conciliación familiar-laboral en nuestro país y su no regulación, lleva a la falta de tiempo de los progenitores a poder reforzarle o debatir con ellos cuestiones que les atañen del día a día, la no escucha activa nos lleva a la situación extrema de tener que implantar desde otros agentes sociales como es la escuela, la inclusión de esos valores y afectos entre muchos otros, para que se puedan desenvolver en nuestra sociedad, así como crecer y desarrollarse como personas.

Nuestra sociedad cada vez es más diversa, surgen nuevas necesidades educativas y los Centros tienen que ir adaptándose a éstas, reflexionando, reciclándose para intentar mejorar el desarrollo normalizado de las clases, una de las actuaciones a adaptar y reflexionar es el trabajo de las emociones, para un aprendizaje más significativo, cuando una persona vive y siente, es más fácil poder llevarlo a los demás, poder relacionarse competentemente, el alumnado en particular pero con la comunidad educativa y la sociedad en general.

Cada vez más la cultura y la sociedad va reconociendo y curioseando sobre las emociones, desde todos los ámbitos, laboral, social, educativo, familiar, etc.

Se considera pertinente llevar a cabo este proyecto dada la importancia de las emociones en las relaciones, en el desarrollo y ante la necesidad profesional de los integradores sociales y animadores socioculturales de dar respuestas en sus ámbitos profesionales.

Existen multitud de artículos comprobándose la importancia para el desarrollo integral del alumnado, y algunos hacen hincapié en la importancia desde la posición de los/as docentes que podría trasladarse también a los/las Técnicos/as en Integración Social y Animación Sociocultural, por ejemplo en Gallego y Gallego (2004), habla de tres perspectivas desde las que se puede llevar a cabo la educación emocional, desde este agente:

1. Autorreflexión sobre nuestra práctica educativa, revisarnos nosotros/as mismos/as con respecto a la gestión de las emociones, nos ayudará a tomar conciencia cómo las generamos, gestionamos o valoramos en el aula.
2. Integrar prácticas educativas emocionales, desarrollo cognitivo-emocional.
3. Entrenamiento emocional buscando hueco en el currículo para trabajarlo en el aula.

En De Andrés Vloria (2005) “Para que estos agentes puedan impartir conocimientos sobre emociones y contribuir al desarrollo emocional, es indispensable que su formación sea la apropiada. De esto se deriva la necesidad de considerar al profesorado como destinatarios de la educación emocional. Sólo así podrán llegar a ser agentes efectivos.”

Bisquerra-Alzina (2005) manifiesta que previo a trabajar programas sobre emociones en las aulas, se requiere que los/as docentes se formen, a lo que podríamos añadir por nuestra parte a esa manifestación que también se le requiere a los/as integradores sociales y animadores socioculturales porque su desempeño profesional así lo demanda, al tratar con personas.

Estas perspectivas y reflexiones avalan este proyecto de innovación educativa, para trabajarlas la intención es desarrollar talleres prácticos-vivenciales con el alumnado de estos ciclos formativos de formación profesional, para despertar las emociones guardadas, para crear un

clima de unión entre el alumnado y sus docentes y despertar la concienciación por la importancia de saber gestionar las emociones uno/a mismo/a como persona para poder transmitir esto al usuario/a en particular y a la sociedad en general.

3. OBJETIVOS

1. Cohesionar un grupo de trabajo colaborativo en el aula.
2. Crear un clima beneficioso para el alumnado y docentes.
3. Fomentar la participación e involucración.
4. Hacerles sentir parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.
5. Hacer sentir a docentes que tienen apoyo y colaboración por parte del alumnado.
6. Motivar al alumnado en sus estudios, al emprendimiento, la autonomía y en la búsqueda de objetivos en la vida.

3.1. Taller

3.1.1. Bioenergética

7. Soltar bloqueos y tensiones diarias.
8. Liberar emociones (en ocasiones no son conscientes).
9. Sanar la mente de tensiones.
10. Recuperar la espontaneidad y la alegría de vivir.

3.1.2. Crecimiento personal

1. Desarrollar mayor autoconciencia y autoestima
2. Explorar las formas de comunicarnos y patrones de conducta.
3. Experimentar formas sanas y eficaces de comunicación.
4. Tomar conciencia de nuestra esencia y diferenciar de cómo nos presentamos ante el mundo.
5. Fomentar relaciones sanas y satisfactorias.
6. Aprender a satisfacer nuestras necesidades de amor, seguridad, autorrealización, etc.
7. Trabajar para ser una persona asertiva.
8. Gestionar las emociones.
9. Integrar nuestra parte emocional, corporal e intelectual.

3.1.3. Relajación

1. Terminar las sesiones de una forma relajada y tranquila.
2. Aprender a relajarse en situaciones tensas o de mucho estrés.
3. Adquirir un recurso más para trabajar en su futuro profesional.

3.2. Metodología

La metodología de este proyecto es participativa e interactiva. El alumnado y sus docentes son los artífices directos de la dinámica de este proyecto, siendo activos en su proceso de aprendizaje y dirigiendo ellos/as mismos/as el ritmo de la dinámica de trabajo.

El método de aprendizaje también es dialógico. Son los propios participantes encargados/as de preguntar, exponer y controlar que la situación y la organización del trabajo, tanto individual como grupal, sea la adecuada y depositaremos en ellos confianza, asignándoles tareas en las que asuman variedad de responsabilidades: confidencialidad, respeto, apoyo al compañero/a, etc. El/la tutor/a o maestro/a encargado actuará de guía-apoyo en el desarrollo del proyecto. Se espera conocer las ideas de los/as participantes, su interés y motivación a lo largo de todo el proceso, por ello, la escucha es muy importante para conocer cuándo es el momento de comenzar, cambiar o terminar una actividad.

Esta metodología requiere una reflexión constante sobre el proceso llevado a cabo mediante las sesiones de iniciación, desarrollo y finalización sin olvidar que se pretende provocar un aprendizaje significativo, lúdico y responsable.

Hablamos de un trabajo totalmente cooperativo y colaborativo en el cual los/as participantes se sentirán como verdaderos actores en su propio aprendizaje, resolviendo dudas para sí mismos/as y para los demás, ayudando al compañero/a, mediante un trabajo basado en la empatía y en el consenso. También es flexible porque permite establecer cambios durante el transcurso de las actividades tanto al principio, a mediados como al final del proyecto. Por otro lado, las actividades individuales como grupales, favorecerán las relaciones y la comunicación positiva.

Se intenta crear relaciones afectivas que les proporcionen autoconfianza y autoestima, pretendiendo su formación como personas, basada en valores y actitudes de respeto, educación y afecto.

Se pretende conseguir en la medida de lo posible que cada participante reciba un trato individualizado y personal, así como una motivación a base de refuerzos de carácter afectivo para que se sientan con confianza, y poder así fomentar la autonomía y las necesidades personales a la hora de tomar decisiones, por lo que nos apoyamos en el paradigma humanista que aboga por el desarrollo personal. Además, tienen que percibir que son tratados de forma individual, personal y actitudinal de forma positiva, por lo tanto podemos decir que se atenderá a las características personales.

Por lo tanto todo el proyecto tendrá en cuenta metodológicamente la atención a la diversidad, por ello también es importante la organización de dicho espacio. Para la realización de este proyecto se busca la flexibilidad a la hora de distribuir los espacios, para facilitar dicha disposición a la hora de realizar las actividades, de forma que, cuando haya sesiones que requieran el trabajo grupal se colocarán en pequeños grupos, y cuando sea necesario la concentración y el trabajo con uno mismo, se ubicaran de forma individual.

La formación de los grupos se llevará a cabo mediante la dinámica de dar una letra a cada alumno/a, de la A hasta la que corresponda según el número de grupos a formar, repitiendo las letras, para que los que tienen la letra A se sienten en el mismo grupo, los que tienen la B en otro grupo, así sucesivamente. Con esta metodología se pretende que todos/as se relacionen entre sí.

3.3. Sesiones

3.3.1. Taller para alumnado de formación profesional (Ciclos Superiores de Integración Social y Animación Sociocultural)

La duración de las sesiones será de una hora una vez a la semana durante el segundo trimestre, dos sesiones en enero, cuatro en febrero y cuatro en marzo (dependiendo cuando caiga la Semana Santa podrá recuperarse las sesiones que falten en el mes de abril), siendo diez sesiones totales. Preferiblemente se propondrán en el horario de tutoría para que los/as tutores puedan compartir este momento y se pueda aprovechar esta hora de atención al alumnado con este proyecto. Se realizarán en el aula de cada tutor/a, excepto alguna sesión que requiera de un espacio abierto o con colchonetas. Los materiales serán, libreta, agenda, bolígrafos, equipo de sonido, plumas, colores y colchonetas.

Todas las sesiones tendrán la misma estructura, primero un poco de bioenergética, después trabajos de crecimiento personal y por último relajación o baile final.

Sesión tipo:

1. Bioenergética, “Shi kung” para empezar despertando nuestros cuerpos y liberar energía.
2. Diferentes dinámicas y actividades de crecimiento personal, por ejemplo escribir un cuento sobre uno/a mismo/a, realizar un dibujo sobre el paso de mi vida en silencio sólo con música de fondo, escribir en la libreta en unos diez minutos un listado de características positivas más, sin pensarlas, etc.
3. Relajación, masajes grupales, visualización, relajación progresiva muscular, masajes grupales, bailes finales, etc.

Los recursos materiales necesarios son, equipo de audio y sonido, un cojín, una carpeta, libreta y bolígrafo para cada uno/a de los/as participantes, incienso, velas, plumas y colchonetas.

3.3.2. Propuesta de taller con el alumnado de formación profesional (Ciclos Superiores de Integración Social y Animación Sociocultural)

1ª sesión “¡Nos conocemos!”

En esta primera sesión se realizará una dinámica de presentación, por ejemplo decir una característica positiva con la inicial de tu nombre, seguidamente cada persona asistente realizará un dibujo de su familia, el cual presentará al resto de participantes.

Se pretende tomar contacto, presentar valores y metodología docente durante el desarrollo del proyecto. Hacer comprender que es un trabajo conjunto, por un objetivo común, el aprendizaje y desarrollo personal del alumnado.

Seguimos con la realización de ejercicios de bioenergética.

Se rellenará una ficha en la cual se recogerán datos importantes a tener en cuenta de forma individualizada de cada alumno/a, para conocer desde donde partimos.

Crecimiento Personal-Para finalizar se realizará una dinámica grupal a través de unas tarjetas de valores, las que elegirán 5 principales y expondrán el por qué.

Baile final de despedida.

2ª sesión “La vida es Bella”

Comenzamos con ejercicios de bioenergética.

Crecimiento personal-Visionado de la película “La Vida es Bella” del director Roberto Benigni, para trabajar posteriormente en un tiempo de reflexión individual y grupal, la resiliencia, la empatía, los recursos personales que tenemos y que en ocasiones no somos conscientes, todo ello para que nos ayude en la vida a alcanzar objetivos.

Relajación-Visualización.

3ª sesión “El camino del éxito”

Bioenergética-Crecimiento Personal-Se realizarán ejercicios prácticos para trabajar la resiliencia y los recursos personales, para ello tendrán que asistir con ropa cómoda, esta sesión se realizará en el gimnasio del colegio.

Se trabajará con ejercicios de fuerza, individualmente empezarán reptando por la sala sin la ayuda de brazos ni piernas, tiene que llegar a un punto fijado con anterioridad, el/la docente le va diciendo frases como, “tenéis que alcanzar vuestro objetivo, vamos que podéis”, animando a la persona a llegar a su punto de referencia. Progresivamente se le dejará que vaya incluyendo brazos primero y después las piernas, se le preguntará al final cuál ha sido la forma más fácil y cuál ha sido la más difícil. En parejas sentados en el suelo del gimnasio, uno/a abraza a otro/a por detrás, situándose de rodillas, el que es abrazado o la que es abrazada está sentada en el suelo, ésta o éste debe salir de la sujeción que realiza la otra persona, su función es no dejarte salir. En ocasiones algo o alguien nos impide salir de una situación de la que deseáramos escapar, con este ejercicio se pretende hacer consciente a la persona de cuánto perdemos por dejarnos estar en nuestra zona de confort, o cuánto ganamos cuando salimos a luchar por nuestros objetivos y metas. Por último, en parejas también, se dispondrán a realizar “la carretilla”, uno/a se coloca en posición prono y tiene que desplazarse hacia un punto de referencia, la otra persona le levanta los miembros inferiores y tiene que aprovechar la inercia del movimiento para ayudarlo en el desplazamiento, aquí se pueden dar varias circunstancias, o bien la persona que es ayudada en el desplazamiento, espera a que la persona que empuja le mueva, o la persona que ayuda no aprovecha los momentos de inercia, o siente frustración ante la falta de motivación de la otra persona por desplazarse, etc. según se den éstas u otras circunstancias el/la docente podrá proponer,

“¿cuántas veces no habéis sentido que queréis ayudar a alguien a conseguir sus objetivos y ésta persona no quería moverse?, ¿cómo os sentís en este momento?”, o a las personas que son empujadas, “¿cuántas veces no os ha venido bien tener alguien que os apoye u os ayude a llegar a conseguir vuestros objetivos?”, etc. todo esto para tomar conciencia de la necesidad de saber pedir ayuda cuando se necesita, saber ayudar cuando nos lo pidan, sin llegar a la frustración de querer que hagan lo que nosotros no fuimos capaz de alcanzar, ser consciente del esfuerzo que le puede costar a una persona conseguir un objetivo por diversas circunstancias, reflexionar sobre nuestro estado de salud cuando queremos y ponemos todas nuestras fuerzas en ayudar a alguien que está muy cómodo en su zona de confort, etc.

Visionarán el video “El circo de las mariposas”, cortometraje dirigido por Joshua Weigel con su posterior reflexión individual y grupal.

Relajación final.

4ª sesión “Podemos conseguirlo junt@s”

Ejercicios de bioenergética.

Crecimiento Personal-Se comenzará con una rueda de inquietudes y dudas, en ocasiones a través de la experiencia de los demás encontramos solución a nuestras preocupaciones, dudas o necesidades, por ello consideramos oportuno que se compartan experiencias.

Se pondrá un video del bloguero Luzu Vlogs “El camino del éxito”, con este se pretende motivar y animar al alumnado, trabajar la cultura del esfuerzo y fomentar el trabajo por alcanzar los objetivos positivos que se marquen.

Después tendrán que escribir en un papel siguiendo el siguiente encabezado, “Yo quiero...”, “Yo puedo...”, por último comentaremos la actividad de forma grupal.

Relajación final.

5ª sesión “Elogios”

Ejercicios de bioenergética.

Crecimiento Personal- Cada alumnado se pone un folio en la espalda pegado con cinta adhesiva, se desplazan por el espacio y cada uno/a escribe en la espalda de un compañero o compañera una característica positiva de esa persona. A los 15 minutos se para la actividad, se sientan

en círculo y se comenta la dinámica, con ello se trabajará la autoestima, los elogios y recursos personales.

Técnica de relajación.

6ª sesión “El regalo del día”

Ejercicios de bioenergética.

Crecimiento Personal-Escribir tres cosas buenas de alguien de la clase y sin poner nombre dejar los papeles en una bolsa o caja, tienen que ir saliendo de uno en uno y leerlo en voz alta como si el mensaje fuese para ellos de parte de la clase.

Después se pondrá una música y deberán expresar que sensaciones les transmite esa melodía. Al finalizar se realizará una reflexión-comentarios sobre la dinámica y sentimientos y emociones vividas.

Relajación-con los ojos cerrados dejarse llevar por la música.

7ª sesión “Cuentos emocionales”

Ejercicios de bioenergética.

Crecimiento Personal-En pequeños grupos, lecturas de cuentos en los que se trabajen las emociones, después de cada lectura se realizarán aportaciones del alumnado y reflexiones sobre lo leído.

Técnica de relajación

8ª sesión “¿Identificamos y gestionamos emociones!”

Bioenergética-Baile del punto rojo, se le pinta un punto a rojo a todos los/as participantes en la palma de la mano, tienen que bailar dejándose llevar por la música sin apartar la mirada del punto rojo, la persona que dirige la sesión va introduciendo pequeñas indicaciones a realizar y/o reflexionar.

Crecimiento Personal- Videos:

1. “El aprendizaje social y emocional”
<https://www.youtube.com/watch?v=Vsg48QC1HJ8>
2. “Aprender a gestionar las emociones”
<https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>

Después del visionado de los videos se realizarán unas reflexiones sobre los mismos, haciendo hincapié en la identificación de emociones y la gestión emocional.

Relajación-Visualización

9ª sesión “Caricias de agradecimiento”

Ejercicios de bioenergética.

Crecimiento Personal-Túnel de las caricias, todos/as forman un pasillo y van pasando uno/a a uno/a por el centro, a esa persona se les dan muestra de agradecimiento y cariño. Al final de la ronda, se sentarán en círculo y reflexionaremos sobre lo vivido y las emociones despertadas.

Cada persona del grupo forma una escultura con el resto de compañeros/as representando una emoción, una vivencia o lo que necesite en ese momento, después expondrá al resto el significado de la misma.

Relajación-visualización

10ª sesión ¡Nos despedimos!

Se comenzará como siempre con ejercicios de bioenergética.

Crecimiento Personal-Se seguirá con un repaso a todo lo trabajado en el taller, se entregarán una carta individualizada unos a los otros, con aspectos que quieran o necesiten resaltar, escribirán otra para ellos/as mismos/as sobre cómo creen ellos que pueden mejorar su situación personal o dónde pedir ayuda de profesionales, necesidades, etc.

Se les pedirá por último que incidan en esa misma carta al final en aspectos que requieran de mayor atención para terminar el curso escolar de forma satisfactoria y llegar a la inserción ocupacional deseada (como una carta de propósitos).

Baile de despedida, abrazados en círculo mirándonos unos/as a los/as otros/as, recordando todo lo vivido durante la realización del taller, agradeciendo individualmente con la mirada todo lo compartido y aprendido.

4. EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso continuo, en el que observamos y valoramos la evolución de la adquisición de conocimientos, participación-implicación, entusiasmo por el aprendizaje de los/as participantes, el proceso del /de la docente y del proyecto en sí. La evaluación se realizará antes, durante y al finalizar el proyecto.

Es fundamental la observación de las actitudes de sus participantes y la participación en las diferentes actividades programadas, la evolu-

ción de estos, así como la implicación. Los resultados de la evaluación nos permitirán conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos del proyecto, nuestra labor docente y el progreso para mejorar y seguir aprendiendo.

4.1. Evaluación de los/as participantes de forma continua:

1. Antes del desarrollo del proyecto (inquietudes, intereses, etc.)
2. Durante el proyecto (mantenimiento del interés).
3. Después del proyecto (posibles mejoras, aprendizajes, progreso, etc.)

4.2. Se utilizarán como indicadores de evaluación:

1. Grado de participación individual y grupal.
2. Calidad y cantidad en la relación alumnado-docentes.
3. Mejora en el rendimiento académico del alumnado, en una comparativa cualitativa tanto de docentes y alumnado, y otra cuantitativa con las notas del alumnado durante todo el proceso.
4. Cambios significativos a nivel individual y relacional.

4.3. Evaluación de la metodología

La metodología se evaluará mediante los resultados obtenidos al finalizar las actividades, sabiendo así si los métodos utilizados han sido correctos.

4.4. Evaluación de las actividades

Tendremos en cuenta una serie de aspectos para evaluar las actividades, el grado de participación, la observación directa y opinión de los/as participantes. Tendremos en cuenta los conflictos y problemas, horarios y calendarios.

Después de cada actividad o temas a tratar se realizarán las evaluaciones pertinentes, pretendiendo evaluar los logros alcanzados.

Antes de comenzar con las actividades programadas y al terminar con el proyecto, los/as participantes se reunirán con la persona encargada de impartir el taller.

Durante la realización se tendrán en cuenta tantos datos cualitativos como cuantitativos, tomando las modificaciones oportunas para lograr el cumplimiento de los objetivos.

También se evaluará el proceso de enseñanza, para ello será necesaria la propia reflexión de la persona encargada, la de los/as docentes y alumnado. Para tratar aspectos como:

1. Interés por las actividades.
2. Grado de participación del mismo.
3. Ambiente que se genera en las actividades.
4. Grado de implicación en las actividades grupales, puestas en común, debates, etc.
5. Implicación personal en el desarrollo del proyecto.
6. Adaptaciones efectuadas al proyecto.
7. Preparación previa de las sesiones.
8. Tiempo dedicado a la aplicación del proyecto.
9. Satisfacción y valoración personal del docente y alumnado.
10. Evaluación de los recursos
11. Aquí analizaremos si los recursos han sido adecuados para las actividades, si han surgido imprevistos y su resolución.

5. REFLEXIÓN CRÍTICA, CONCLUSIONES Y/O VALORACIONES FINALES

Las prácticas con el alumnado de los Ciclos Formativos Superiores de Integración Social y Animación Sociocultural, además de los resultados tras la realización de un proyecto de investigación para conocer la percepción y formación docente en tema de las emociones el año pasado, ha hecho que se intente dotar de continuidad y coherencia desde un punto de vista más aplicado el trabajo en esta temática que aquí se presenta. En el transcurso de las distintas prácticas se ha comprobado que carecían de contenido práctico-vivencial sobre habilidades sociales y emocionales, ante la necesidad que requiere este alumnado de atender a ello, dado que van a trabajar con personas, personas con circunstancias específicas y en contextos determinados. Por ello es importante trabajar las emociones, tanto su identificación como gestión, para su desarrollo personal como profesional.

Es por ello, por lo que se diseñaron intervenciones desde un paradigma humanista, en el que se ha tenido en cuenta las emociones y caracteres del alumnado. Coincidiendo con el temario que les tocaba impartir en el periodo de prácticas, se adaptaron las sesiones de tal forma que bien

mediante las actividades o con la metodología a utilizar fuese práctico-vivencial y/o las emociones estuvieran presentes.

Tras la observación y paso algunos centros de prácticas, observamos que la gestión de emociones o atención a la inteligencia emocional en estos ciclos era escasa o limitada, recogido a través de la observación directa, mediante la colaboración conjunta y planificación a partir de las tutorías con tutores de centro y facultad, se ha podido ampliar la visión y contrastar información amplia y diversa relacionada con este ámbito de trabajo. En relación a los/as docentes y sus metodologías, se ha observado y contrastado con entrevistas no estructuradas, durante todos los periodos de prácticas, que se sentían solos en ocasiones, sin apoyo moral u formativo, no en contenidos sino en gestión de emociones y de forma personal, como es sabido, “yo soy, yo y mis circunstancias” éstas infieren en nuestro trabajo diario, dado que trabajamos personas y el alumnado de estos dos ciclos específicamente trabajará también con personas, debemos de tener una base emocional adecuada o al menos saber gestionarlas para que se pueda ver reflejado en productividad en nuestras clases, en lo calado en la formación y desarrollo personal del alumnado.

Podemos enfatizar el comentario de un compañero sobre que cuando terminemos de estudiar habrá otras cosas nuevas, otros recursos etc., eso es la realidad, por ello la importancia de que nos enseñen competencias como “aprender a aprender”, por ello esta nueva forma de enseñanza, cuando lo terminemos estaremos preparados para ser capaces de buscar herramientas y recursos para saber actualizarnos, además de unos conocimientos básicos. Quizás estamos en un periodo de transición, en el que se están incorporando nuevos métodos, nuevas herramientas en la educación, pero esto de nuevo justifica la forma del proceso enseñanza/aprendizaje en la facultad de educación desde donde empieza todo, dado que aquí se forman los/as futuros docentes que tendrán que aplicar las metodologías oportunas a los tiempos y necesidades.

La implementación de este tipo de módulos puede permitir acceder al conocimiento desde la realidad y el punto de vista del alumnado y profesores, empatizando con los miembros de un grupo o colectivo, desde su mirada, sentimientos, experiencia y su relación con la sociedad en la que viven”. Esto es permitir el desarrollo de competencias transversales tales como las competencias interpersonales, transmitir las herramientas y recursos necesarios para la práctica y su realidad considerando que estamos inmersos en un aprendizaje continuo lleno de emociones.

Referencias Bibliográficas

- ÁLVAREZ GONZÁLEZ, Manuel (Coord.). 2001. **Diseño y evaluación de programas de educación emocional**. Ed. Cisspraxis. Barcelona (España).
- APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES. Programa Redes. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8> Consultado el: 10.06.2015.
- BISQUERRA-ALZINA, Rafael. 2005. La educación emocional en la formación del profesorado. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado**. Vol. 19. Nº 3: 95-114.
- BLOG SOBRE LOS CINCO RITMOS. Disponible en: <http://www.5ritmosvitaes.com> Consultado el: 10.06.2015.
- CABELLO, Rosario; RUIZ-ARANDA, Desirée y FERNÁNDEZ-BERROCAL, Pablo. 2010. Docentes emocionalmente inteligentes. **Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación del Profesorado**. Vol. 13. Nº 1: 41-49.
- CEP AXARQUÍA. Disponible en: <http://www.cepararquia.org/> Consultado el: 12.06.15
- DE ANDRÉS VILORIA, Carmen. 2005. La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. **Tendencias Pedagógicas**. Vol. 10: 107-124.
- EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL. Programa Redes. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Vsg48QC1HJ8> Consultado el: 12.06.2014
- EXTREMERA-PACHECO, Natalio y FERNÁNDEZ-BERROCAL, Pablo. 2004. El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. **Revista Electrónica de Investigación Educativa**. Vol. 6 Nº 2: 1-17.
- FRITZEN, Silvino José. 1987. **La ventana de Johari: ejercicios de dinámica de grupo, de relaciones humanas y de sensibilización**. Ed. Sal Terrae. Santander (España).
- GALLEGO, Domingo José y GALLEGO, María José. 2004. **Educación emocional en el aula**. Ed PPC. Madrid (España).
- GOLEMAN, Daniel. 1996. **Inteligencia emocional**. Ed. Kairós. Barcelona (España).
- GUTIÉRREZ ROMÁN, Patricia. 2013. En busca de las ilusiones perdidas. Disponible en: <http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/1786/browse?value=Guti%C3%A9rrez+Rom%C3%A1n%2C+Patricia&type=author> Consultado el: 12.06.15.

- Ley 9/1999, de 18 de noviembre, de Solidaridad en la Educación. (BOJA núm. 140, de 2 de diciembre de 1999). Consejería de Educación. Andalucía (España).
- Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación. (BOE núm. 106, de 04 de mayo de 2006). Jefatura de Estado. Madrid (España).
- LÓPEZ MELERO, Miguel. 2010. Para construir una escuela sin exclusiones... hay que soñarla primero. En A. Parrilla y M. López Melero (Coord). **La formación de los docentes y el curriculum escolar. La atención a la diversidad y formación para la convivencia. Actas del Congreso "Reinventar la profesión docente"**. pp. 1-19. Edita: DOE, UMA. Málaga (España).
- MUÑOZ DE MORALES IBÁÑEZ, Maite. 2005. Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales: el programa P.E.C.E.R.A. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado**. Vol. 19. Nº 3: 115-136.
- PALOMERA, Raquel; FERNÁNDEZ-BERROCAL, Pablo y BRACKETT, Marc. 2008. La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**. Vol. 6. Nº 2: 437-454
- PALLARÉS, Manuel. 1993. **Técnicas de grupo para educadores**. ICCE. Madrid (España).
- PENA, Mario y REPETTO, Elvira. 2008. Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**. Vol.6 Nº 2: 401-420.
- Real Decreto 1538/2006, de 15 de diciembre, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo. (BOE núm.3, de 3 de enero de 2007). Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid (España).
- Real Decreto 1684/2011, de 18 de noviembre, por el que se establece el título de Técnico Superior en Animación Sociocultural y Turística y se fijan sus enseñanzas mínimas. (BOE 27 de diciembre de 2011). Ministerio de Educación. Madrid (España).
- Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Integración Social y se fijan sus enseñanzas mínimas. (BOE, número 195, de 15 de agosto de 2012). Ministerio de Educación. Madrid (España).
- Real Decreto 127/2014 de 28 de febrero, (BOE, número 55, de 5 de marzo de 2014), por el que se regulan aspectos específicos de la Formación Profesional Básica. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid (España).

- SANTOS-GUERRA, Miguel Ángel. 2008. La pedagogía contra Frankenstein: Y otros textos contra el desaliento educativo. Ed.Grao. Barcelona (España).
- SALOVEY, Peter y MAYER, John. 1990. Emotional intelligence. **Imagination, Cognition, and Personality**. Vol. 9: 185-211.
- STEINER, Claude. 2014. Sobre inteligencia y educación emocional. **Cuadernos de Pedagogía**. Vol. 442: 58-61.
- WATSON, John Broadus. 1928. **Psychological Care of Infant and Child**. Norton. New York (United States of America).