



---

**Universidad de Valladolid**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER:**  
**PLAN DE ACCIÓN**  
**TUTORIAL**

*Modificación de la conducta mediante aprendizaje cooperativo,  
inteligencia emocional y Mindfulness en el universo Harry  
Potter*

*26 Junio 2022*

*Autora*

*Alejandra Gómez González*

*Tutora*

*Esther Martín García*



1. Resumen/Abstract.....	1
2. Introducción .....	2
3. Justificación.....	4
4. Marco teórico.....	6
a. Plan de acción tutorial	
b. Mindfulness	
c. Inteligencia emocional	
d. Resolución de conflictos y modificación de conducta	
5. Marco legal y conceptual.....	28
6. Propuesta de intervención.....	32
a. Contexto	
b. Objetivos	
c. Diseño del plan	
d. Planning-actividades	
e. Herramientas de modificación de conducta-refuerzo positivo	
f. Evaluación	
7. Conclusiones.....	89
8. Referencias.....	91
9. Anexos .....	97





# 1. Resumen

En las aulas, aunque los contenidos son fundamentales, también lo es el ambiente y la educación personal. Se ha realizado una síntesis de todo lo aprendido y trabajado en el Máster para diseñar un Plan motivador para los alumnos y que rompa con los esquemas tradicionales de enseñanza-aprendizaje.

Tras analizar el contexto al que nos queremos enfrentar, queremos modificar las conductas disruptivas detectadas a través de un Plan de acción tutorial motivador ambientado en Harry Potter. Este Plan combina elementos de Mindfulness, inteligencia emocional y herramientas de modificación de conducta.

Se proponen una serie de sesiones de tutoría desarrolladas en el segundo trimestre siguiendo una estructura de clase similar en todas ellas. En ellas se desarrollan dinámicas que gradualmente irán dotando a los alumnos de herramientas para lidiar con las distintas situaciones a las que tengan que hacer frente en su futura vida tanto personal como profesional.

## Abstract

In our classrooms, although the content is essential, so is the environment and personal education. A synthesis of everything learned and worked on in the Master has been made to design a motivating plan for students that break with traditional teaching and learning schemes.

After analyzing the context we want to face, we would like to modify the disruptive behaviors detected through a motivating Tutorial action plan set in Harry Potter. This Plan combines elements of Mindfulness, Emotional intelligence and behavior modification tools.

We propose a series of tutoring sessions developed in the second term following a similar class structure in all of them. In them, the dynamics that are developed will gradually provide students with the tools to deal with the different situations they will have to face in their personal and professional future.

## 2. Introducción

Los comportamientos disruptivos en las aulas ocasionan gran cantidad de problemas en el transcurso de la clase, entre los estudiantes e incluso en el estado de ánimo de los docentes. El profesor es el principal actor que puede evitar este tipo de conductas si desarrolla buenas competencias (Baños et al, 2019).

En ocasiones el desarrollo de planes de mejora de conducta y de adaptaciones curriculares está en un segundo plano en la formación de los futuros docentes, sin tener en cuenta la importancia que tienen, ya que determinarán en cierto grado, el futuro de algunos alumnos. Como profesores tendemos a centrarnos en la docencia y hay partes como la educación tutorial que son igual de necesarias para los alumnos.

El papel de un profesor de secundaria, independientemente de las asignaturas que imparta, también incluye la posibilidad de tutorizar un grupo y debe poder realizar un Plan de Acción Tutorial (en adelante PAT) que se adecúe a las necesidades de su aula.

Además, podemos decir que el trabajo del tutor abarca no sólo al alumnado, sino también a la familia, al resto de los profesores, al entorno... digamos que se trata de una labor donde la base está en la cooperación de todos los agentes educativos del entorno social del niño.

De alguna manera, la labor tutorial consiste en guiar los pasos de los más pequeños, ya que son el futuro de nuestra sociedad. Se requiere la puesta en marcha de proyectos, actividades y la implementación de recursos para llevar a cabo tan importante tarea, que hoy en día se hace imprescindible en todo centro educativo.

Según un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid en 2014, los alumnos y tutores no solo valoran muy positivamente la atención personalizada recibida durante la hora de tutoría sino que proponen introducir tutorías también durante la educación primaria. Muñoz y Pastor (2015) añaden: "Se debe conseguir un apoyo total, real e incondicional de la tutoría por parte de todos los miembros de la comunidad educativa".

Como profesores, somos capaces de influir en muchas personas a lo largo de nuestra vida laboral y podemos escoger la opción de hacerlo de manera positiva, formando a personas que puedan hacer frente al trabajo que desempeñarán cuando sean mayores sí, pero también que puedan hacer frente a su vida cotidiana, que es igual o más importante que su vida laboral. Esta no es una tarea fácil, y debemos combinar varios métodos, como el Mindfulness y la enseñanza de inteligencia emocional, para lograr verdaderos cambios en nuestro alumnado.

Un cambio en las aulas es posible mediante el esfuerzo, y los profesores podemos cambiar la situación de ansiedad y estrés de nuestros estudiantes, pero debemos dotarnos y dotarlos a ellos de las técnicas necesarias para hacer posible este cambio.

En el presente trabajo se hará uso del género masculino tanto para referirnos a los profesores y profesoras como a los alumnos y a las alumnas porque es lo que indica la RAE. No obstante, entendemos que hombres y mujeres somos iguales y que en un futuro puede que la RAE admita tanto el femenino como el masculino para referirse a grupos mixtos.

# 3. Justificación

El motivo por el que he elegido este tema para realizar el trabajo de fin de máster (TFM), es porque, tras realizar una reflexión personal sobre todo lo aprendido, he querido trasladar lo que hemos trabajado en el máster, sobre todo la idea de innovar en las aulas y de cambiar la forma en la que se dan las clases.

En este trabajo se implementan conceptos trabajados en varias de las asignaturas del máster como la gamificación que hemos estudiado en “Diseño y desarrollo de actividades” o el diseño de un plan de investigación acción, su correcta justificación y cómo introducir y nombrar referencias visto en “Investigación educativa”. Durante las clases de “Metodologías de aprendizaje” descubrimos lo que era el Midfulness y sus ventajas para los alumnos y alumnas, y también lo fundamental de la educación emocional en las aulas. En “Complementos de tecnología” trabajamos la creatividad, observando que es algo que se puede trabajar y mejorar, lo cual yo he intentado plasmar en estas páginas. En la asignatura de “Contenidos de Informática” realizamos una actividad sobre los logros de las mujeres en la historia de la informática y la tecnología, que se amplió en la asignatura de “Diseño y desarrollo de actividades”. Sin duda alguna lo aprendido en las asignaturas del máster ha cambiado mi forma de ver la docencia, ya que no hubiera realizado este Plan de la misma forma antes de haber cursado esta especialidad.

Creemos que es necesario dotar a los alumnos de estas herramientas porque, aunque en muchos casos la materia y los conocimientos técnicos adquiridos son importantes, en la mayoría lo fundamental es educar personas aptas para la vida en comunidad, que estén formadas de manera integral, para poder enfrentarse a las adversidades que se encuentren en su camino y vivir una vida plena y ser capaces de desarrollarse personalmente.

Después de haber realizado las prácticas, junto con mi experiencia personal, he comprobado que se continúa con los esquemas tradicionales de lección magistral y resolución de problemas en las aulas, independientemente de los resultados que se obtengan y del tipo de alumnado. Es por ello por lo que he querido afrontar este trabajo desde un enfoque diferente, pretendiendo captar el interés de los alumnos utilizando la temática de Harry Potter y aplicando metodologías de trabajo cooperativo o gamificación.

La idea de diseñar un PAT como TFM surge a raíz de haber realizado un trabajo para la asignatura de “Metodologías de aprendizaje”, en la que se nos pedía diseñar un Plan de acción tutorial y que a mí me resultó particularmente interesante y enriquecedora. Mientras completaba ese trabajo pude sintetizar todos los contenidos y aprendizajes obtenidos durante este año, sorprendiéndome a mi misma con lo que había cambiado mi visión como docente.

A su vez, durante la asignatura de “Diseño y Desarrollo de actividades”, unos compañeros realizaron una actividad ambientada en el universo de Harry Potter que despertó gran interés en mí y que me dio la idea final para ambientar mi PAT.

Desde pequeña me ha gustado la ciencia ficción y los libros de la saga Harry Potter me iniciaron en la lectura más adulta. El universo de Hogwarts puede ser bastante atractivo para chavales de 12 a 14 años, pudiendo lograr así una mayor implicación por su parte e incluso pudiendo despertar su interés por la lectura.

Soy consciente de que puede que haya parte del alumnado que no se sienta tan atraído por esta temática o por la Ciencia Ficción y, por eso, la metodología de trabajo cooperativa y las dinámicas que se van a desarrollar en el aula también pretenden captar la atención de esta parte de la clase.

Por otro lado, primero de la ESO es un año clave para el desarrollo en el que confluyen muchos cambios, como pueden ser el paso del colegio al instituto, la mezcla de clases, la preadolescencia, alumnos nuevos y alumnos repetidores y otro sinfín de novedades que pueden afectar al desarrollo de la clase, por lo que he querido desarrollar este trabajo en este año tan decisivo de la Educación Secundaria Obligatoria.

## 4. Marco teórico

A la hora de poder elaborar un Plan de acción tutorial debemos conocer qué es este plan, cuáles son sus fundamentos y características, qué precedentes encontramos sobre el tema y cómo debemos planificarlo. También hay que investigar sobre la tutoría y su implicación en los docentes.

Así mismo, nos vamos a basar en unos pilares básicos, los cuales son: el Mindfulness, la inteligencia emocional y la resolución de conflictos y modificación de conducta, por lo que antes de diseñarlo vamos a exponer brevemente los fundamentos teóricos sobre cada uno de estos temas, los cuales aplicaremos más adelante en el desarrollo del PAT.

## a. Plan de acción tutorial

Antes de nada, para diseñar un PAT debemos saber qué es un PAT y lo que se ha escrito con anterioridad sobre el tema.

Cuando hablamos de acción tutorial nos referimos a una actividad orientadora, como un proceso de ayuda continuo y sistemático dentro de la actividad educativa, cuyo objetivo es contribuir a la adquisición de competencias por parte de los alumnos, para que ellos puedan ser capaces de afrontar su futuro, tanto personal como educativo y laboral.

Según R. Bisquerra (2004), “la **acción tutorial** es el conjunto de actividades educativas impartidas por todo el profesorado que imparte docencia a un grupo de alumnos. La finalidad de la acción tutorial es optimizar el desarrollo del alumnado en todos sus aspectos. Supone educar para la vida”.

El Plan de Acción Tutorial (PAT) es el instrumento por excelencia para la planificación de la tutoría. Constituye el marco en el que se especifican los criterios de la organización y las líneas prioritarias de funcionamiento de la tutoría en el centro educativo (MEC, 1996).

La tutoría y la acción tutorial son dos términos similares y complementarios que hacen referencia a las actuaciones que son elaboradas por los profesores de manera colaborativa con los alumnos y centro educativo en materia de orientación académica, profesional y personal (Arnaiz, 2001).

La acción tutorial completa la formación académica y su objetivo principal es atender a todos y cada uno de los alumnos, independientemente de sus diferencias. Un plan no puede contemplar actuaciones puntuales e independientes sino que debe poner en común a todos los miembros de la comunidad educativa, contemplándose como una actividad inherente para todos los docentes.

Insertos en el propio currículo educativo aparecen contenidos de orientación, competencias básicas y elementos transversales que los alumnos deben desarrollar y trabajar, y es en la tutoría donde algunos de estos elementos pueden y deben trabajarse en mayor profundidad. Mediante las tutorías el alumno puede aprender a conocerse, a mejorar sus habilidades sociales, a resolver problemas durante su proceso de enseñanza aprendizaje y a desarrollar sus propios proyectos personales.

La intervención tutorial deben tener presentes dos dimensiones al mismo tiempo: una individual, adaptándose al alumno, y otra grupal, en la que se contemplan aspectos grupales y las dinámicas sociales de todos los alumnos y su comportamiento como grupo.

En toda acción tutorial es imprescindible seguir estos principios:

- **Personalización e individualización:** atención a la diversidad del alumnado, todos somos diferentes.
- **Integración:** es una tarea conjunta de educación, que engloba todos los conocimientos obtenidos y a todos los agentes educativos.
- **Diversificación:** ajustar los contenidos y dinámicas a las necesidades de los alumnos y del propio grupo en sí.

Actualmente, el modelo de orientación mayormente aplicado en los centros es el modelo psicopedagógico basado en la implementación de programas con actuaciones de carácter preventivo y dirigidas a todos los grupos de alumnos y alumnas, en vez de a una especialización de las tutorías según las características del grupo.

El proceso de desarrollo del plan debe ser continuo, no puntual, para que puedan verse cambios a largo plazo. Además debe ser desarrollado de forma activa y dinámica, incentivando el interés general. Es necesario que esté planificado y temporalizado de manera sistemática, introduciendo posibles revisiones del plan periódicamente. Para que el PAT resulte un instrumento eficaz no debe considerarse nunca como un documento definitivo, sino sujeto a un proceso constante de revisión y mejora.

Conviene comprender también el significado de **tutoría**: "Acción de ayuda u orientación personal, escolar y profesional que el profesor-tutor, en coordinación con el resto de profesores, realiza con sus alumnos a nivel individual y grupal, al mismo tiempo que ejerce su función docente".

La tutoría es considerada como un **factor clave de la calidad de enseñanza**. "En un planteamiento educativo personalizado la función tutorial forma parte de la función docente y, en cierto modo, se identifica con ella. En el enfoque del nuevo currículo **la función tutorial es no sólo un elemento inherente a la función educativa, sino parte esencial del desarrollo curricular.**"<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Orientación y Tutoría (Cajas Rojas) Pág. 14



Alvarez y Bisquerra, (2001) definen la **tutoría** con alumnos “como una acción sistemática, específica concretada en un tiempo y un lugar en la que el alumno recibe una especial atención, ya sea individual o grupalmente, considerándose como una acción personalizada, porque:

a) Contribuye a la educación integral, favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona: la propia identidad, sistema de valores, personalidad, sociabilidad.

b) Ajusta la respuesta educativa a las necesidades particulares previniendo y orientando las posibles dificultades.

c) Orienta el proceso de toma de decisiones ante los diferentes itinerarios de formación y las diferentes opciones profesionales.

d) Favorece las relaciones en el seno del grupo como elemento fundamental del aprendizaje cooperativo, de la socialización.

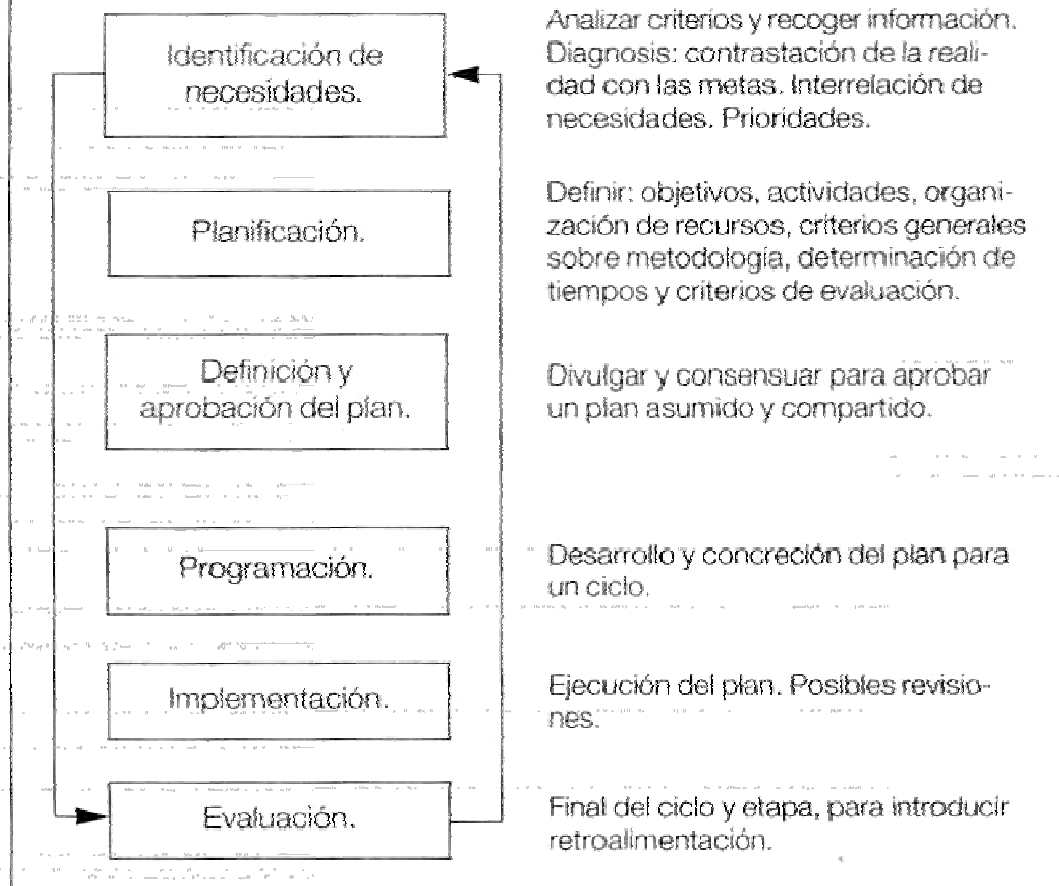
e) Contribuye a la adecuada relación e interacción de los integrantes de la comunidad educativa por ser todos ellos agentes y elementos fundamentales de este entorno.”

Las características más importantes que debe reunir el PAT, según Guillamón (2002) son:

- Claridad de los objetivos para que sean comprendidos y aceptados por todos los miembros del centro.
- Contextualizado, adaptado al centro y a su entorno, a las características de alumnado y de profesorado.
- Viable, planteándose objetivos realistas.
- Fundamentado teóricamente, de forma que su elaboración y puesta en práctica se asiente en principios rigurosos.
- Consensuado, elaborado por todos de forma conjunta.
- Global, debe contemplar intervenciones con todos los elementos de la comunidad educativa: alumnado, familiares y profesorado.
- Inmerso en el currículo, de forma que favorezca no sólo acciones puntuales, sino el desarrollo de la acción tutorial en las distintas áreas didácticas.
- Flexible, adaptándose a las circunstancias cambiantes y capaz de amoldarse a las distintas necesidades.
- Revisable, susceptible de ser evaluado con el fin de garantizar su mejora.
- Integral, dirigido a todo el alumnado y persiguiendo el desarrollo de todos los aspectos de la personalidad (Gómez, López y Serrano, 1996)

A continuación se muestra una ilustración de Prieto (2010) en el que aparecen las fases de realización de un PAT. En él secuencia los pasos hasta la elaboración del plan, reflejando que es un proceso en bucle, con evaluaciones y revisiones periódicas tras la identificación de necesidades y la puesta en marcha del plan.

#### Cuadro 4. Fases de la elaboración del Plan de Acción de Tutoría



## b. Mindfulness

Cada vez más, vemos cómo aparecen enfermedades mentales en niños de menor edad. Según un informe de la OCDE, más del 20% de personas en edad de trabajar sufre un trastorno mental, porcentaje que continúa en aumento. Y no solo eso, uno de cada cinco niños tiene problemas de salud mental, los trastornos TDAH han aumentado un 43% y la depresión adolescente un 37% en la última década.

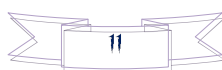
También ha aumentado la investigación y el conocimiento sobre algunas de estas enfermedades, lo que ha significado un mayor porcentaje de niños diagnosticados a los cuales antes no se les prestaba atención. Todo esto, unido a una sobre medicación y a la pérdida de control sobre el tratamiento con fármacos, nos lleva a una situación que debemos cambiar.

A muchos de estos niños nos los encontramos nosotros en nuestras aulas, por lo que es prioritario el no contribuir a empeorar la ya debilitada salud mental de nuestros alumnos. Dando un paso más allá, los docentes tenemos que dotarnos de las herramientas necesarias para ayudar a nuestros chicos a reducir sus tasas de estrés y a gestionar sus emociones.

En la actualidad se está apostando más por métodos paliativos y por la reacción ante situaciones ya muy graves que por la prevención y la detección temprana. Es importante que los adolescentes estén preparados para enfrentarse a situaciones donde la gestión del estrés juegue un papel imprescindible. Mediante el esfuerzo y la aplicación de la innovación educativa, podemos proporcionarles estas habilidades y herramientas que, si bien puede que en estos momentos no les sean completamente imprescindibles, muy probablemente lo sean en su futuro.

Muchas de las causas del estrés son externas a nosotros y no podemos modificarlas, además de nuestra genética, que también define en buena parte quienes somos, pero hay un 40% de nosotros que podemos modificar mediante actividades intencionales y que nos puede servir para saber cómo actuar ante determinadas situaciones.

Es fundamental que los estudiantes tomen conciencia de su estado de salud mental, y de que sean capaces de evaluarse y autorregularse si se diera el caso. Para ello, la mayoría necesitarán ayuda, la cual podemos prestársela desde nuestros colegios.



A menudo podemos sentir que no somos dueños de nuestra mente, nos asaltan pensamientos tales como “no seré capaz, no sirvo para nada, no puedo”. Estos pensamientos se presentan de manera recurrente y sentimos que no tenemos el control sobre ellos, que no podemos decirle a nuestro cerebro que deje de pensar:

La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa incorrectamente se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que usas la mente equivocadamente: generalmente no la usas en absoluto, sino que ella te usa a ti. Esa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti. (E. Tolle)

La mente humana se compone de dos partes: una de ellas es la “mente trabajadora”, la cual es la que utilizamos cuando estamos realizando una tarea o resolviendo un problema y la otra parte es la “mente de mono”, que se encarga de recordar el pasado, planificar el futuro y sobre todo se enreda en el presente con pensamientos basura que nos pueden producir ansiedad o estrés. Esta parte del cerebro se puede entrenar para aprender a dominarla y que no sea ella la que nos controle, centrándose en rumiaciones y otros pensamientos que nos dominan.

Las rumiaciones son pensamientos recurrentes que se quedan atrapados en nuestra cabeza, lo cuales no paramos de repetirnos y parece que no somos capaces de controlar. No obstante, utilizando determinadas estrategias de control mental, como el Mindfulness, sí que podemos llegar a controlar este tipo de pensamientos.

El Mindfulness nace en 1979 de la mano de John KabatZinn en la Universidad de Massachusetts como un programa de reducción de estrés (MBSR). Como beneficios que nos aporta destacamos:

- Comprender y reducir el estrés y la ansiedad.
- Gestionar más eficazmente los pensamientos, emociones y el dolor para tener mayor resistencia emocional y psicológica.
- Lograr estados de relajación profunda.
- Aprender a responder, más que a reaccionar ante los problemas.
- Vivir en el presente.

Sara Lazar realizó un estudio en el Hospital General de Massachusetts en 2011 en el que se estudió a 16 personas practicando media hora diaria de meditación durante 8 semanas. Se pudo demostrar que se producía un aumento en la densidad de la materia gris del hipocampo, encargada del aprendizaje y la memoria y en estructuras asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección, y que a la vez se reducía la amígdala, provocando una reducción del estrés.

Para P. Martin, “el Mindfulness es la habilidad de contemplar la mente y su contenido sin juzgar, observando el momento presente con aceptación, cuidado y curiosidad. Como tal habilidad se puede entrenar y a medida que va creciendo nos va proporcionando nuevas cotas de sabiduría y autoconocimiento”.

No es dejar la mente en blanco, eliminar las emociones, apartarse de las decisiones, buscar el éxtasis o escapar del dolor, sino más bien son momentos conceptuales, no verbales y no enjuiciadores. La persona se centra en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que siente o percibe en cada momento.

Etimológicamente la palabra meditar viene del latín *meditari*, la cual se deriva de la raíz indoeuropea \*med-: medir, tomar medidas adecuadas. A través de práctica de la meditación podemos aprender a ser, para lograr estados de relajación más profundos. Entre los muchos beneficios de la meditación vamos a pasar a enunciar 12 destacados por Alberto Rubín Martín:

1. Reduce la actividad de los “centros cerebrales del ego” que se traduce en una reducción de los pensamientos autoreferenciales, la rumiación y la preocupación.
2. Ralentiza el envejecimiento: unos 20 años de meditación provocan un aumento de volumen de materia gris en el cerebro.
3. Ayuda a controlar la depresión y la ansiedad, cambiando regiones cerebrales relacionadas con la atención y reduciendo los síntomas de ansiedad social.
4. Mejora la memoria y la concentración.
5. Ayuda a controlar las adicciones.
6. Reduce el estrés: se reduce la amígdala (centro cerebral de lucha o respuesta) y el córtex prefrontal aumenta de tamaño.
7. Se reduce la sensación de dolor aunque las imágenes cerebrales muestran más actividad en áreas asociadas con el dolor.
8. Mejora las habilidades sociales, aumenta la capacidad empática y la habilidad de responder a los sentimientos de los demás.
9. Reduce los sentimientos de soledad.
10. Permite vivir más tiempo, actuando sobre las proteínas y el ADN y previniendo el envejecimiento del cerebro (longitud telomérica).
11. Ayuda a controlar el ritmo cardíaco.
12. Reduce el riesgo de Alzheimer y de muerte prematura.

Es cierto que también pueden llegar a producirse efectos negativos que no suelen desencadenar en problemas psiquiátricos tales como tensión emocional, sensación de incapacidad, aburrimiento, dolor, confusión y desorientación, ser más juzgador...

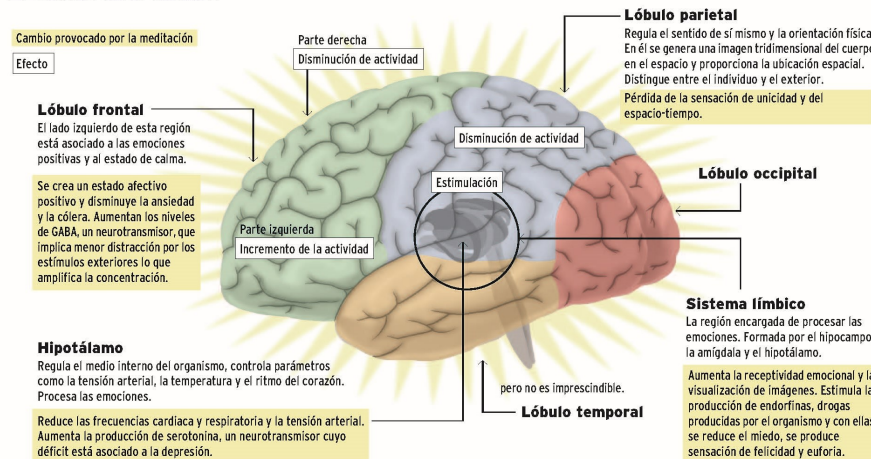
En algunas ocasiones, podemos encontrarnos con toneladas de autoayuda, como comenta Leila Guerreiro en su artículo “La Guerra del Mindfulness” en los que nos intentan convencer con frases como tú puedes con todo, cree en ti y sucederá o todo el posible si lo intentas, las cuales no se ajustan a los principios del verdadero Mindfulness, los cuales detallaremos más adelante.

Se requiere un esfuerzo crítico para poder distinguir entre los textos de autoayuda en los que simplemente se intenta convencer al lector de que el sufrimiento es una opción o de que ser felices todo el tiempo es posible entre los que están correctamente fundamentados. De no ser así, podrían producirse efectos psicológicos adversos.

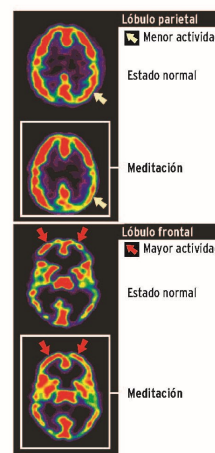
Pero la práctica del Mindfulness ha sido estudiada por muchos científicos y se ha comprobado que físicamente produce cambios muy beneficiosos. Diversos estudios han demostrado que algunos de los efectos de la meditación en el cerebro son (Newberg, 2014):

- En el lóbulo frontal se aumenta la actividad de la parte izquierda asociada a las emociones agradables y al estado de calma. También aumentan los niveles de GABA, que amplía la concentración.
- El hipotálamo se estimula, reduciendo la frecuencia cardiaca y respiratoria y la tensión arterial y produciendo serotonina, un neurotransmisor relacionado con la depresión.
- Disminuye la actividad de lóbulo parietal produciendo una pérdida de la sensación de unicidad del espacio-tiempo.
- El sistema límbico también se estimula, aumentando la receptividad emocional y la visualización de imágenes. Se producen endorfinas que reducen el miedo y aumentan la sensación de felicidad y euforia.
- Se consiguen ondas Alfa, Beta, Theta y Gamma que consiguen lograr mayor tranquilidad, un estado de lucidez y una percepción positiva de la realidad. Las ondas Theta solo se suelen producir justo antes de dormir en estados de relajación profundos, las Alpha están relacionadas con la creatividad y las Beta con la concentración y el estado de alerta.

## ■ Efectos en el cerebro



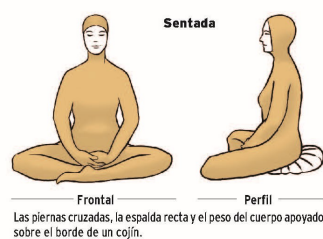
## ■ Fotos de la meditación



## ■ Algunas ideas

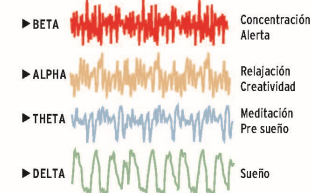
- Buscar un sitio tranquilo sin distracciones.
- Cerrar los ojos puede ayudar a concentrarse.
- Adoptar una postura que permita el flujo de la energía.
- En algunos casos una música relajante puede ser útil.

## ■ Posturas para la meditación



## ■ Ondas cerebrales

La práctica de la meditación aumenta las ondas cerebrales Theta que en, condiciones normales, sólo se alcanzan antes de dormir.



Fuentes: Dr. Andrew Newberg, eTimev, Educational Coaching UK.

E. Amate JEL MUNDO

El Mindfulness atraviesa varias fases, las cuales son: primero el adiestramiento de la atención (mente), después el averiguar quién soy (autoconocimiento) y por último el transformarlo en un hábito existencial y cotidiano (vida).

La autorregulación de la atención y la orientación al momento presente son dos elementos esenciales en el Mindfulness. El primero hace referencia a que, aparezca lo que aparezca durante la meditación simplemente lo observes y el segundo a que abras tu mente con curiosidad y aceptación.

Hay ocho elementos capitales para la práctica del Mindfulness:

1. No juzgar: ver a través de la admiración, me hago consciente.
2. Paciencia: saber tomarte tu tiempo y no darte por vencido.
3. Tener mente de principiante: despertar tu curiosidad.
4. Confiar: tener seguridad en que vas a lograrlo.
5. No esforzarse: dejar que fluya.
6. Aceptación: aceptarse a uno mismo y a los demás, no significa que te tenga que gustar ni que tengas que resignarte.
7. Constancia: practicarlo de manera constante.
8. Soltar: liberarte de aquello que no nos hace bien, perdonar.

También cabe destacar tres conceptos clave para entender el Mindfulness. El primero es la atención plena, la cual hemos visto anteriormente, al sufrimiento propio y ajeno sin juicios ni críticas, sin “sobreidentificarnos”.

El segundo concepto es el de humanidad compartida. Hace referencia a que todos compartimos el ser personas humanas (James, W.): “Somos como islas en el mar separadas de la superficie pero conectadas en la profundidad”. Nuestra situación no es única sino que muchas otras personas la comparten.

El tercero es la autocompasión, el mostrar afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo, sin criticarnos ni culparnos pero sin tampoco negar la realidad. La empatía forma parte de la compasión, actuando como un mecanismo para ponernos en la piel del otro, pero ese mecanismo se completa con la compasión, motivándonos a ayudar al otro, no solo simplemente comprendiéndole.



## c. Inteligencia emocional

Hacia los años 90 se produce un incremento en el interés por la prevención en salud mental, interrelacionando las emociones con la cognición. Según Aristóteles en su “Ética a Nicómaco”: “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”, lo cual es extensible a todas las emociones.

Para Lucas J.J. Malaisi la educación emocional es “una estrategia de promoción de la salud que tiene el doble objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas y disminuir conductas sintomáticas a partir del desarrollo de un propósito de vida y de habilidades emocionales”.

En la actualidad existe un debate sobre los modelos de estudio de la inteligencia emocional y su desarrollo. Los modelos teóricos de inteligencia emocional de habilidad, que se focalizan en mejorar el procesamiento cognitivo, conviven con los modelos mixtos que combinan habilidades mentales con rasgos de comportamiento y personalidad.

Aunque para algunos autores se trata de modelos complementarios (Ciarrochi, Chan & Caputi, 2000), para los del modelo de habilidad la inteligencia debe considerarse separada de los rasgos estables de personalidad, para poder determinar y analizar el grado en que influyen en el comportamiento de las personas y en su competencia general (Mayer & Salovey, 1993; 1997).

Mayer y Salovey definieron la inteligencia emocional como la capacidad que tenemos las personas para percibir, usar, comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás. Para ellos la inteligencia emocional es concebida como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones, de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea (Mayer&Salovey, 1993).

En su modelo definen cuatro habilidades ordenadas de más básica a más compleja, las cuales son:

1. Percepción, evaluación y expresión de las emociones
2. La emoción como facilitadora del pensamiento
3. Conocimiento y comprensión emocional
4. Regulación de las emociones.

Según el modelo BarOn (1997), nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional.

Así, en su prueba de inventario emocional, incluye cinco escalas de la inteligencia, que a su vez están divididas en subescalas:

- Inteligencia intrapersonal: autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia.
- Inteligencia interpersonal: empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.
- Adaptación: solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad.
- Manejo del estrés: tolerancia al estrés y control de impulsos.
- Estado de ánimo general: felicidad y optimismo.

Las emociones son respuestas evaluativas, tanto fisiológicas como conductuales ante diversos estímulos, las cuales pueden estar adaptadas o ajustadas o desajustadas o desadaptadas y son muy intensas. Por el contrario, los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestras emociones, a las que se les añade un pensamiento y son más duraderos.

Podríamos decir que la emoción, altamente adaptativa, se convierte en un sentimiento, menos intenso y más duradero como resultado de la evaluación cognitiva de las emociones, que a la vez se puede transformar en un estado de ánimo como resultado de un proceso más lento o en un rasgo de nuestra personalidad.

Según Paul Eckman (1972), podemos clasificar las emociones en básicas y complejas, las cuales son menos determinantes biológicamente y están directamente relacionadas con la cultura y las interacciones sociales. Para que una emoción pueda ser considerada como básica debe ser (Darwin, 1872): innata, universal, con una forma diferenciada de expresión y reconocimiento, con una bioquímica cerebral específica asociada y distintiva, debe derivar de procesos biológicos evolutivos y satisfacer necesidades de adaptación y motivación.

En “Expresiones faciales de la emoción” Paul Eckman define 6 emociones básicas: tristeza, alegría, miedo, asco, ira y sorpresa. Otros autores han realizado sus propias clasificaciones de las emociones, como el Modelo Cónico Tridimensional de Plutchik (1980), las 16 emociones de James Rusell (2005) o el modelo de Jaak Panksepp (2012).

En la mayor parte de modelos, como en el de Eckman, predominan las emociones desagradables pero Roberto Aguado Romo establece una clasificación en la que se equilibran. Las emociones y reacciones ante estas de Aguado son:

- |   |   |
|---|---|
| 1. <b>MIEDO:</b> nos impulsa a HUIR           | 6. <b>SORPRESA:</b> nos impulsa a DESCONECTAR |
| 2. <b>RABIA:</b> nos impulsa a ATACAR         | 7. <b>CURIOSIDAD:</b> nos impulsa a INTERESAR |
| 3. <b>ASCO:</b> nos impulsa a RECHAZAR        | 8. <b>ADMIRACION:</b> nos impulsa a IMITAR    |
| 4. <b>CULPA:</b> nos impulsa a REPARAR        | 9. <b>SEGURIDAD:</b> nos impulsa a CONTROLAR  |
| 5. <b>TRISTEZA:</b> nos impulsa a DESAPARECER | 10. <b>ALEGRÍA:</b> nos impulsa a MANTENER    |

Las emociones positivas, aunque no producen acciones tan urgentes, provocan cambios en la actividad cognitiva, que a la vez produce cambios en la actividad física y se amplían las tendencias de pensamiento y acción. P. Martín y S. Estéban (2016) proponen el modelo “CASA” como herramienta para trabajar en las aulas, introduciendo las emociones de Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La capacidad para identificar, comprender y regular las emociones es fundamental para el profesorado y los alumnos, ya que estas habilidades van a influir en los procesos de aprendizaje, en su salud, en la calidad de sus relaciones interpersonales y en el rendimiento académico y laboral (Brackett, Alster, Wolfe, Katulak & Fale, 2007; Brackett & Caruso, 2007; Mayer, Roberts & Barsade, 2008).

Todo aprendizaje tiene una base emocional, pudiendo alcanzar un aprendizaje óptimo si fomentamos un clima emocional positivo. Además, el aprendizaje humano es social, por lo que es fundamental saber relacionarnos con los demás, tanto con nosotros mismos. La autorregulación emocional favorece la atención. Aprendiendo a ajustar y poniendo en orden nuestras emociones podemos centrarnos en lo que estamos haciendo.

Para dar un paso más y regular las emociones, necesitamos conocernos a nosotros mismos para detectar cómo y cuándo se desencadenan. Para ello debemos fijarnos en los antecedentes emocionales, las respuestas físicas, las reacciones verbales y no verbales, las reacciones conductuales y las reacciones mentales.

El proceso de autorregulación emocional consistiría en abrirse a lo agradable y desagradable, implicarse en la emoción si es útil o no hacerlo si no lo es, controlar las reacciones para determinar su sensatez, evaluar las estrategias para regular la respuesta y finalmente manejar la emoción para alcanzar el resultado deseado.

El Modelo Circumplejo del afecto clasifica las emociones en un círculo en función de si son agradables o no y si requieren mucha energía o no. Es muy útil para comenzar a clasificar las emociones y poder diferenciar lo que sentimos y a la vez ver cómo puedo “moverme” dentro del círculo para transformar unas emociones en otras.



Modelo Circumplejo de los estados afectivos de James Russel

Los adolescentes aún no tienen completamente desarrollada la corteza prefrontal del cerebro, nuestra parte racional, hasta normalmente los 20 años. Esta parte se encarga de frenar los impulsos del sistema límbico y, si no está muy desarrollado, puede ser útil la corrección como medio de control emocional con algunos de los alumnos.

El acompañamiento emocional se basa en ayudar al otro a regular sus emociones, como un proceso en forma de “U” en el que primero captamos lo que el otro siente (empatía), lo sentimos (no juzgar), aportamos una emoción “antídoto” (autorregulación) y por último logramos contagiar la emoción apropiada. Además, esta técnica se puede utilizar como medio de autorregulación si aprendemos a utilizarla en nuestra aula, siendo nosotros mismos los que nos acompañemos.



Diapositiva obtenida de las Presentaciones de Pilar Pérez durante las clases de Metodologías de aprendizaje

Así, los docentes con una mayor capacidad para identificar, comprender, regular y pensar con las emociones de forma inteligente, tendrán más recursos para conseguir alumnos emocionalmente más preparados y para afrontar mejor los eventos estresantes que surgen con frecuencia en el contexto educativo (Cabello, Ruiz-Aranda & Fernández-Berrocal, 2010).

Aprendiendo a reconocer y controlar las emociones podemos contribuir a mejorar la capacidad de aprendizaje en nuestras aulas pero también a dotar a los alumnos de las herramientas necesarias para otros aspectos de su vida incluso más importantes.

## d. Resolución de conflictos y modificación de conducta

Los comportamientos disruptivos en el aula han aumentado progresivamente en los países industrializados en la última década (García, 2001), aunque los datos varían mucho en función del tipo de estudio. Para hacer frente a estos comportamientos, el profesorado demanda soluciones a estos problemas, para los que en muchas ocasiones no cuentan con la necesaria formación. Estos comportamientos tienen importantes consecuencias negativas (Torrego y Moreno, 1999) tanto en los docentes como en el alumnado.

En los estudios de Díaz-Aguado, Martínez Arias y Martín Seoane (2004) reflejan que el 34,6% de los adolescentes evaluados declaró que nunca pediría ayuda al profesorado si sufriera acoso por parte de sus compañeros, aludiendo, para justificarlo, que los profesores de secundaria están para enseñarte, no para resolver tus problemas, aunque matizan que sí que pedirían ayuda a un profesor que diera confianza. En estos estudios podemos ver claramente la importancia de adaptarnos a la situación de los alumnos y a sus requerimientos específicos, así como de prestarles la ayuda que ellos puedan demandar

En ocasiones es difícil para los docentes lidiar con este tipo de clases, por lo que el profesorado debe dotarse de las herramientas necesarias para poder hacer frente a estas situaciones que se les van a presentar a lo largo de su vida laboral. Asimismo, existe una relación entre el mal comportamiento del alumnado con las principales causas de ansiedad en los docentes, contribuyendo a la baja laboral de estos, con los gastos que esto puede ocasionar al sistema educativo (Goyette et al, 2000).

Por otro lado, la adolescencia es una época complicada, llena de cambios en la que el alumnado sufre diferentes crisis rebelándose contra su identidad (Páez et al, 2001). En estos momentos, es imprescindible que los docentes puedan ayudar a estos jóvenes, siendo necesario en ocasiones ser ese apoyo del que no disponen en sus familias. Estos profesores deben dotarlos de herramientas de gestión emocional que son beneficiosas para la salud mental y el desarrollo educativo de los adolescentes, así como para la mejora de la convivencia en el aula.

Según Bisquerra et al, (2015) todo lo que favorezca la autorregulación de las emociones en pro de la concentración en la tarea y de la experimentación de emociones positivas, así como todo lo que promueva la interacción y cooperación social, es potencialmente beneficioso para el aprendizaje.

Una conducta puede definirse como cualquier actividad que pueda observarse y medirse objetivamente. Según la RAE una conducta es la manera con que las personas se comportan en su vida y acciones. Pero sin embargo para estar haciendo alguna conducta no es necesario que esta sea directamente visible en el medio físico; incluso cuando no nos movemos hacemos algo: pensar, imaginar, soñar, dudar o sentir no dejan de ser acciones que llevamos a cabo, aún si son mentales.

Hay muchas clasificaciones de los tipos de conductas, pero hemos escogido esta por ser una de las más extendidas y de las más completas:

1. **Conducta innata o heredada:** aparecen en la persona o ser de manera natural y derivada de nuestra genética, sin que nadie nos las haya enseñado antes. Pueden aparecer tras el nacimiento o incluso antes: mamar, chuparse el dedo...
2. **Conducta adquirida o aprendida:** acción que no surge de manera natural en la persona o animal, sino que es aprendida a lo largo de la vida, a través de la propia experiencia o por aprendizaje vicario.
3. **Conducta observable/manifiesta:** se puede ver a simple vista desde el exterior ya que implica algún tipo de movimiento por nuestra parte en relación con el medio que nos rodea. Son las que solemos considerar comúnmente como conducta, con corrientes como el conductismo primitivo que la consideraba como el único tipo de conducta.
4. **Conducta latente/encubierta:** comportamientos que no pueden apreciarse a simple vista desde el exterior, pero no dejan de ser actos que llevamos a cabo, como imaginar, pensar, recordar...
5. **Conductas voluntarias:** todas aquellas en las que el sujeto que las realiza las lleva a cabo de manera consciente y acorde a su voluntad.
6. **Conductas involuntarias/reflejas:** al contrario que las anteriores, son todas aquellas que se llevan a cabo de manera no intencionada. Por ejemplo retirar la mano de un fuego que nos quema, respirar o los actos reflejos.
7. **Conductas adaptativas:** aquellas que permiten a aquel que las realiza adaptarse de manera más o menos eficiente al medio que le rodea, de manera que su realización resulta una ventaja y facilita la supervivencia y el ajuste y bienestar del sujeto.
8. **Conductas desadaptativas:** dificultan la adaptación del sujeto al medio y le pueden generar malestar o dificultar su funcionamiento en el entorno, por lo general resulta deseable modificarlas.

**9. Conductas apetitivas o de aproximación:** conjunto de acciones llevadas a cabo con aproximarse a un objetivo determinado, el cual motiva y activa al sujeto a actuar.

**10. Conductas pasivas:** conjunto de comportamientos vinculados a la manera de relacionarse con el entorno que nos rodea y con nuestros semejantes, caracterizados por una supresión o minimización de los propios deseos y necesidades en favor de las de los demás.

**11. Conductas agresivas:** aquellas en las que la obtención del propio beneficio o la gratificación de las propias necesidades se pone por delante del bienestar de los demás, con indiferencia a que ello suponga un perjuicio para el resto. Normalmente son de tipo dominante y pueden llegar a expresarse por medio de la violencia.

**12. Conductas asertivas:** aquellas que tienen un equilibrio entre la agresiva y la pasiva: el sujeto defiende su punto de vista y sus intereses, pero teniendo en cuenta y valorando la opinión y las necesidades del resto. Permite la negociación y llegar a un punto de acuerdo y es la más deseable.

**13. Conducta condicionada/respondiente:** concepto más conocido como respuesta condicionada, estudiada por la corriente conductista de la psicología como Pavlov con su condicionamiento clásico. Puede ser por ejemplo un niño que tiene miedo innato a las alturas.

**14. Conducta no condicionada/incondicionada:** tipo de conducta que el sujeto realiza de manera innata y natural al presentarse un estímulo de por sí apetecible o aversivo, por ejemplo salivar al ver un plato de comida que nos gusta.

**15. Conducta operante:** tipo de conducta que se lleva a cabo con el propósito de obtener o conseguir un determinado bien, objetivo o meta. Se relaciona con el conductismo, como por ejemplo el de Skinner: llevamos a cabo una conducta debido a la previsión de que su realización nos permite recibir reforzamiento o bien evitar castigos. Asocia a una acción una reacción, por ejemplo para un perro dar la pata y recibir comida.

Más allá de los tipos de conducta, definimos conducta disruptiva como aquella en la que generalmente se desobedece y se perturba el transcurso de la clase. Según Forehand y McMahon (1981) la conducta desobediente se puede definir como la negativa a iniciar o completar una orden realizada por otra persona en un plazo determinado de tiempo.



Vaello (2012) reflexiona sobre las distintas opciones para corregir una conducta disruptiva:

“Cualquier conducta está provocada por unas causas y persigue obtener unas consecuencias gratificantes para quien la realiza, que se obtienen en un contexto determinado. Se puede resolver un conflicto atajando las causas, intentando cambiar la conducta directamente, impidiendo que se obtengan las consecuencias perseguidas o interviniendo sobre el contexto.”

Las conductas indeseadas, en vez de ser erradicadas, es preferible que sean sustituidas por otras conductas más colaborativas, respetuosas, adaptadas y saludables, a las que llamaremos deseables.

El protocolo básico de modificación de conducta consta de varios pasos a seguir de forma cíclica. Comenzaremos por definir el objetivo o el punto de partida, identificando la conducta que se quiere modificar de forma clara y objetiva. Después debemos establecer la línea base observando y registrando esa conducta para conocer la frecuencia y la duración con la que se presenta dicha conducta.

Una vez la hayamos establecido pasaremos a definir las técnicas que se van a utilizar, planificando cómo y cuándo intervenir con las técnicas adecuadas. Tras aplicar dichas técnicas es necesario evaluar los resultados, con la consecuente desaparición de dicha conducta no deseada o la debilitación importante de la misma, comparando las medidas obtenidas con las reflejadas en la línea base. Este proceso debe repetirse de manera cíclica hasta que se alcancen los resultados esperados.

En ocasiones se pueden aplicar refuerzos, que consisten en presentar una consecuencia o estímulo positivo, por ejemplo ayudar al alumno con una pregunta del examen o retirar una consecuencia o estímulo negativo, por ejemplo disminuir los deberes. Con los refuerzos aumenta la probabilidad de que la conducta se repita.

Son muchos los refuerzos positivos que podemos utilizar tales como:

- Reforzadores materiales: gominola, chicle, pegatina, papelito escrito.
- Reforzadores de actividad: hablar con un compañero, levantarse de la silla, dibujar, usar el móvil.
- Reforzadores sociales: atención, sonrisa, abrazo, palabras de cariño.
- Reforzadores de incentivo personal: fichas, puntos, recompensas canjeables...

Para que un refuerzo sea eficaz es necesario que se aplique de manera inmediata, justo después de la conducta, de forma continua sobre todo al principio reforzando cada uno de los pasos que la componen y hasta que suceda con frecuencia, para después reducir la periodicidad de los refuerzos.

Otro medio a aplicar son los castigos, con los que disminuye la probabilidad de que la conducta se repita. Los castigos son más desagradables y podemos castigar administrando un estímulo aversivo como un parte o una llamada de atención o retirar un estímulo positivo, como eliminando el recreo.

Para que un castigo sea eficaz debe ser continuado, tener suficiente intensidad y de modo inmediato en cuanto aparece la conducta no deseable, ya que la demora produce el mismo efecto negativo que la demora en administración de refuerzos positivos.

El uso de un castigo no es lo más deseable, y solo está justificado si la conducta es lo suficientemente peligrosa o indeseable y si no existe una alternativa mejor. Puede conllevar consecuencias emocionalmente desagradables, como por ejemplo la ansiedad, que pueden quedar condicionadas con determinados estímulos neutrales presentes durante la administración del castigo. Además, estamos fomentando respuestas agresivas a través del aprendizaje vicario.

El efecto Pigmalión se refiere a la influencia que ejercen las creencias de una persona en el rendimiento de la otra; por ejemplo, si decimos en todas las clases a un alumno que va a suspender es más probable que suspenda. De forma contraria, podemos animar a nuestros alumnos apoyándoles, creyendo en ellos y no definiendo profecías antes de tiempo. También se puede producir una indefensión aprendida, en la que tras perder la esperanza de lograr metas o alcanzar objetivos se pierde la motivación.

Isabel Fernández llevó a cabo una investigación acerca de las rutinas eficaces de profesores durante cuatro momentos de la clase. En la entrada, es preferible personalizar las relaciones, creando vínculos personales, utilizando un lenguaje no verbal de calma y confianza y personalizando los mensajes y utilizando los nombres propios.

Al comenzar la clase, se puede abrir con una pregunta que despierte su curiosidad, enlazando lo ya trabajado con el para qué, o presentando lo nuevo con un esquema de la clase. Durante la ejecución de la tarea podemos fomentar la ayuda entre iguales, las críticas constructivas, valorando las contribuciones inesperadas y distribuyendo nuestra atención.

Para cerrar la clase es conveniente dejar tiempo para organizar el final de la clase, resumiendo lo que se ha hecho conectándolo con lo que se va a ver en futuras sesiones, aprovechando la salida para hablar con los que no hayan colaborado y despidiéndonos de manera tranquila y relajada.

Para responder a las conductas disruptivas es mejor utilizar el lenguaje no verbal y cercano, aplicando acciones, no identidades, siendo asertivos en un punto medio entre la pasividad y la agresividad. Es necesario saber disculparse y evitar castigos o reproches colectivos, que pueden considerarse injustos. Pactar las normas también puede ser positivo para lograr una mayor implicación y motivación de la clase.

Las amenazas y los interrogatorios es mejor evitarlos, imponiendo las medidas de manera inmediata y sin anclarnos en conductas pasadas. Las comparaciones tampoco ayudan a disminuir la aparición de conductas disruptivas, sin tampoco olvidarnos del resto de la clase y centrándonos solo en la interrupción. Se puede también utilizar el trabajo en grupo o en pareja para conseguir influencias positivas de los unos en los otros.

En definitiva, muchas veces también influye el comportamiento del profesor a la hora de fomentar o disminuir las conductas disruptivas, ya que variables individuales del profesor están probablemente actuando como causa y efecto de la interrupción. Además, es conveniente utilizar refuerzos antes que castigos, ya que son mucho más agradables para el alumno y se logran mejores resultados.

Además, todas estas prácticas deben ir acompañadas de la elaboración de los documentos obligatorios del centro, aportando soluciones concretas y precisas en función del contexto y los recursos disponibles. Otro punto fundamental es la implicación de la comunidad educativa, logrando la colaboración de los padres en las actividades que lo precisen y recibiendo su apoyo.

Es necesario diseñar nuevas estrategias metodológicas que se adapten a las capacidades, necesidades e intereses de los alumnos para aumentar su motivación. También ampliar la oferta de actividades para que todos los niños puedan tener acceso a determinadas experiencias educativas y además acompañarlo de estrategias de contención, extinción y refuerzo tales como retirar la atención, correcciones instantáneas de las conductas o introducciones de cambios significativos en las dinámicas del aula.

Existen infinidad de problemáticas a las que hacer frente en nuestras clases, por lo que siempre se debe apostar por un diagnóstico precoz para evitar problemas mayores e intentar dar las mejores respuestas a las diferencias que se producen en nuestro entorno. Para algunos alumnos resulta imprescindible proporcionarles una educación más allá de los conocimientos de los libros de texto, una formación personal que los capacite para vivir como individuos de nuestra sociedad.

# 5. Marco legal y conceptual

La actual ley de educación (LOMLOE), la cual acaba de entrar en vigor este curso, modifica sutilmente algunas de las páginas de la LOE, en la cual no aparecen apartados específicos sobre la tutoría, únicamente haciendo referencia a ella y a la orientación en el primer capítulo Fines y Principios y en el Título III sobre el Profesorado. En el artículo 121 dispone que el Proyecto Educativo de centro debe recoger medidas relativas al plan de acción tutorial.

## **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**

Principios y fines de la educación.

### Artículo 1. Principios

- f) La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.
- g) El esfuerzo individual de los alumnos.
- k) La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar con el fin de ayudar al alumnado a reconocer toda forma de violencia y reaccionar frente a ella.
- l) El desarrollo de la igualdad de derechos, deberes y oportunidades, el respeto a la diversidad afectivo-sexual y familiar, el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres a través de la consideración del régimen de la coeducación de niños y niñas, la educación afectivo-sexual, adaptada al nivel madurativo, y la prevención de la violencia de género, así como el fomento del espíritu crítico y la ciudadanía activa.

Este principio L ha sido recientemente añadido a la ley y amplía los principios por los que debe regirse la educación, muchos de los cuales pueden iniciarse en las tutorías para posteriormente ser trabajados en las distintas asignaturas.

### Artículo 2. Fines.

- a) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.

- b) La educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad.
- c) La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia y en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.
- d) La educación en el mérito y en el esfuerzo personal.

#### Artículo 91. Funciones del profesorado.

- c) La tutoría de los alumnos, la dirección y la orientación de su aprendizaje y el apoyo en su proceso educativo, en colaboración con las familias.
- e) La orientación educativa, académica y profesional de los alumnos, en colaboración, en su caso, con los servicios o departamentos especializados.
- f) La atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado.
- g) La contribución a que las actividades del centro se desarrollen en un clima de respeto, de tolerancia, de participación y de libertad para fomentar en los alumnos los valores de la ciudadanía democrática.
- h) La información periódica a las familias sobre el proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas, así como la orientación para su cooperación en el mismo.

#### Artículo 121. Proyecto educativo.

1. El proyecto educativo del centro recogerá los valores, los fines y las prioridades de actuación, incorporará la concreción de los currículos establecidos por la Administración educativa, que corresponde fijar y aprobar al Claustro, e impulsará y desarrollará los principios, objetivos y metodología propios de un aprendizaje competencial orientado al ejercicio de una ciudadanía activa. Asimismo incluirá un tratamiento transversal de la educación en valores, del desarrollo sostenible, de la igualdad entre mujeres y hombres, de la igualdad de trato y no discriminación y de la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres, del acoso y del ciberacoso escolar, así como la cultura de paz y los derechos humanos.

El proyecto educativo del centro recogerá asimismo la estrategia digital del centro, de acuerdo con lo establecido en el artículo 111 bis.5.»

2. Dicho proyecto estará enmarcado en unas líneas estratégicas y tendrá en cuenta las características del entorno social, económico, natural y cultural del alumnado del centro, así como las relaciones con agentes educativos, sociales, económicos y culturales del entorno. El proyecto recogerá, al menos, la forma de atención a la diversidad del alumnado, **medidas relativas a la acción tutorial**, los planes de convivencia y de lectura y deberá respetar los principios de no discriminación y de inclusión educativa como valores fundamentales, así como los principios y objetivos recogidos en esta Ley y en la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, Reguladora del

Derecho a la Educación, especificando medidas académicas que se adoptarán para favorecer y formar en la igualdad particularmente de mujeres y hombres.»

En el Reglamento Orgánico de los Institutos de ESO, el cual regula el funcionamiento de los centros, también incluye dos apartados sobre la tutoría en el Capítulo V. En este caso ya nos encontramos con conceptos más específicos sobre nuestro papel como tutores, enumerando 10 funciones básicas las cuales se amplían en el caso de la formación profesional.

### **Real Decreto 83/1996 de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOE 21/02/1996)**

#### Capítulo V. Tutores y juntas de profesores de grupo

##### Artículo 55. Tutoría y designación de tutores

Uno. La tutoría y orientación de los alumnos forma parte de la función docente.

Dos. En los institutos de educación secundaria habrá un tutor por cada grupo de alumnos. El tutor será designado por el director, a propuesta del jefe de estudios, entre los profesores que impartan docencia al grupo.

Tres. El jefe de estudios coordinará el trabajo de los tutores y mantendrá las reuniones periódicas necesarias para el buen funcionamiento de la acción tutorial.

##### Artículo 56. Funciones del tutor.

Uno. El profesor tutor ejercerá las siguientes funciones:

- a) Participar en el desarrollo del plan de acción tutorial y en las actividades de orientación, bajo la coordinación del jefe de estudios y en colaboración con el departamento de orientación del instituto.
- b) Coordinar el proceso de evaluación de los alumnos de su grupo.
- c) Organizar y presidir la junta de profesores y las sesiones de evaluación de su grupo.
- d) Facilitar la integración de los alumnos en el grupo y fomentar su participación en las actividades del instituto.
- e) Orientar y asesorar a los alumnos sobre sus posibilidades académicas y profesionales.
- f) Colaborar con el departamento de orientación del instituto, en los términos que establezca la jefatura de estudios.
- g) Encauzar las demandas e inquietudes de los alumnos y mediar, en colaboración con el delegado y subdelegado del grupo, ante el resto de los profesores y el equipo directivo en los problemas que se planteen.
- h) Coordinar las actividades complementarias para los alumnos del grupo.
- i) Informar a los padres, a los profesores y a los alumnos del grupo de todo aquello que les concierna, en relación con las actividades docentes y complementarias y con el rendimiento académico.

j) Facilitar la cooperación educativa entre los profesores y los padres de los alumnos.

Dos. En el caso de los ciclos formativos de formación profesional, el tutor de cada grupo asumirá también, respecto al módulo de formación en centros de trabajo, las siguientes funciones:

a) La elaboración del programa formativo del módulo, en colaboración con el profesor de formación y orientación laboral y con el responsable designado a estos efectos por el centro de trabajo.

b) La evaluación de dicho módulo, que deberá tener en consideración la evaluación de los restantes módulos del ciclo formativo y, sobre todo, el informe elaborado por el responsable designado por el centro de trabajo sobre las actividades realizadas por los alumnos en dicho centro.

c) La relación periódica con el responsable designado por el centro de trabajo para el seguimiento del programa formativo, a fin de contribuir a que dicho programa se ajuste a la cualificación que se pretende.

d) La atención periódica, en el centro educativo, a los alumnos durante el período de realización de la formación en el centro de trabajo, con objeto de atender a los problemas de aprendizaje que se presenten y valorar el desarrollo de las actividades correspondientes al programa de formación.

En nuestra comunidad autónoma, Castilla y León, nos encontramos anualmente publicada en el BOCYL esta instrucción en la que detalla las actuaciones de los institutos para cada curso, en la que prácticamente no menciona nada sobre las tutorías, únicamente el deber de informar a las familias sobre los planes de refuerzo.

**Instrucción de 15 de Junio de 2021, de la Dirección General de Centros, planificación y ordenación educativa, por la que se unifican las actuaciones de los centros docentes que imparten enseñanzas no universitarias en Castilla y León correspondientes al inicio del Curso Escolar 2021/2022.**

***Sexto. Planes de refuerzo y recuperación.***

5. Los tutores docentes informarán a los padres/madres y/o tutores legales sobre el contenido, la aplicación y el resultado de estos planes; también será informado el conjunto del profesorado que imparta docencia a estos alumnos.

## 6. Propuesta de intervención

A continuación se desarrolla un plan de acción tutorial que resuelva los conflictos presentes en la clase fomentando la cohesión de grupo, trabajando Mindfulness y la inteligencia emocional.

Se expone un plan desarrollado por una docente de la especialidad de tecnología que, tras detectar problemas de comportamiento en el aula, busca soluciones. Se pretende desarrollar el plan en las sesiones de tutoría del segundo trimestre, dos horas semanales, ayudando a reducir estos comportamientos. Una vez aplicado el plan de acción, se estudiarán los resultados y efectos provocados en ellas.

Para lograr conocimientos más transversales, se pretende que otras asignaturas colaboren en las sesiones de tutoría. Por ejemplo se propone a la profesora de plástica que se elaboren las cartas de la actividad “las cartas de nuestra historia”, que veremos más adelante, o los dados del teatrillo de las emociones. También se propondría una actividad a la profesora de tecnología en la que, utilizando la unidad didáctica de materiales, se fabriquen previamente los corchos para ambientar la clase.

En vez de utilizar post-it para que los peguen en el círculo de las emociones que veremos a continuación, se podrían realizar unos “emojis” en alguna de las asignaturas anteriores para que los alumnos puedan personalizarlos con su cara y que la actividad sea más visual.

Es fundamental lograr la colaboración entre asignaturas para así lograr que los alumnos obtengan aprendizajes significativos y puedan comprobar la utilidad de sus trabajos, fomentando a la vez la motivación y la implicación.



## 1. Contexto

Uno de los problemas que se presentan hoy en día en los centros educativos es lidiar con actos de indisciplina, violencia o desafíos a las normas de convivencia dentro del aula, los cuales se denominan conductas disruptivas (Herrera et al, 2015). Éstas generan un clima tenso en donde se crean malas relaciones interpersonales, tanto entre el profesorado, como entre el propio alumnado (Moreno y Torrejo, 2003; Fernández, 2006; Calvo, 2002).

Nos encontramos en un centro urbano con gran diversidad de alumnado. Un porcentaje muy elevado vienen de pueblos del alfoz, el resto son alumnos de familias del barrio. Dentro de los alumnos procedentes de los pueblos del alfoz podemos distinguir entre los provenientes de familias de clase media-acomodada que se mudaron a los pueblos buscando tranquilidad y los provenientes de familias arraigadas de los pueblos, en general familias de clase trabajadora. Dentro de las familias del barrio nos encontramos con 2 tipos de familias: familias de clase media-acomodada y las de media-baja.

La problemática encontrada viene de la mano de conductas disruptivas que se dan en una clase de 1º E.S.O. donde confluye un grupo de 7 alumnos, provenientes del mismo pueblo del alfoz y pertenecientes a la misma pandilla del pueblo. Comparten clase con este grupo otros alumnos provenientes del barrio, y de otros pueblos del alfoz. En el grupo nos encontramos además con 4 alumnos que han repetido curso y que no se encuentran muy bien integrados en el grupo. En total son 16 alumnos, los cuales están muy divididos y no se conocen muy bien los unos a los otros.

Además, una parte de la clase tiene comportamientos disruptivos y se animan unos a otros para interrumpir al docente, ralentizando la clase de manera intencionada para que no avance con la docencia. Hablan cuando interviene el profesor, muestran actitudes de desobediencia y se levantan frecuentemente de su asiento. Además molestan de manera deliberada a otros compañeros, impidiéndoles estar atentos a las explicaciones del profesorado.

Este alumnado más disruptivo interrumpe intencionalmente las sesiones del docente, retan, desobedecen las normas, generan ruidos molestos, etc. Esto provoca que los docentes debamos estar continuamente llamando al orden en la clase y no avancemos en contenidos, con el consiguiente perjuicio del resto de la clase.

Nosotros partimos de la hipótesis de que los docentes somos capaces de modificar las conductas disruptivas de los alumnos si disponemos de las herramientas necesarias y si diseñamos planes específicos para cada grupo de chavales.

Muñoz (2004) nos advierte de la necesidad de diseñar estrategias de intervención teniendo en cuenta los diferentes perfiles de chicos y chicas, disruptivos y no disruptivos. El grueso de alumnado más disruptivo en el primer ciclo de la ESO tiene unas características generales comunes: principalmente son varones, caracterizados por un liderazgo prosocial, por ser más agresivos, tercos e impulsivos. Cuando estos alumnos

interactúan con otros componentes que facilitan la interacción social, como la colaboración, la conformidad con lo socialmente correcto o la sensibilidad social, lo hacen a regañadientes, percibiendo estas actitudes como impropias.

Es por tanto esta percepción de las actitudes prosociales la que pretendemos modificar, a través de las herramientas propuestas en la Intervención Educativa, es decir, desde la acción tutorial y el trabajo docente. Y es que, en efecto, los niños necesitan herramientas para crecer y evolucionar en su vida diaria, ya que la falta de habilidades y recursos para afrontar con eficacia obstáculos y estresores que se les presentan en la escuela o con sus iguales, puede tener graves repercusiones en su salud mental y física (Compas et al, 2001) (citado en Casado, 2015).

Nuestro punto de vista es el de una tutora y profesora del curso de 1º de ESO, actuando como protagonistas del plan de acción tutorial que desarrollaremos a continuación.

## b. Objetivos

Como objetivos generales de este plan para el 2º trimestre queremos lograr los siguientes 4:

- **Mejorar la cohesión del grupo**
- **Generar un clima CASA en el aula: curiosidad, admiración, seguridad y alegría**
- **Disminuir las conductas disruptivas en el aula**
- **Aumentar la participación de los y las estudiantes en las actividades**

Los objetivos que queremos lograr son ambiciosos y difíciles de conseguir en el transcurso de tan solo un trimestre, pero esperamos que se pueda seguir trabajando en ellos en los siguientes e incluso ir reforzándolos en los siguientes cursos.

Al haber dividido el PAT en bloques, posteriormente hemos desglosado estos objetivos en otros más reducidos que conseguiremos en cada Unidad que conforma el plan. Mediante los cuestionarios iniciales y finales podremos comprobar si hemos conseguido lograr los objetivos y mejorar las partes que no hayan quedado completamente interiorizadas.

## c. Diseño del plan

Tras identificar el principal problema al que nos queremos enfrentar, vamos a tomar una serie de medidas en el aula para mejorar su conducta. Olweus propone en 1993, entre otras medidas para aplicar en el aula, el uso del aprendizaje cooperativo. Díaz-Aguado (2006) señala que las investigaciones llevadas a cabo en los últimos años permiten identificar al aprendizaje cooperativo en equipos heterogéneos como un procedimiento clave para adaptar la educación a los cambios sociales actuales, mejorando la convivencia escolar y la prevención de la violencia.

Por otro lado, Terren (2016) vincula la importancia del consenso en la reelaboración de las normas del aula con sus niveles de participación, el interés por el respeto y especialmente las perspectivas que aporta a un aula intercultural. Establece una serie de niveles de participación, que varían desde la llamada “escuela democrática” a la ausencia total de participación. Nuestro propósito en este ámbito es llevar al alumnado desde el nivel más bajo de participación (donde se encuentran actualmente) al nivel intermedio, en el que el alumno o alumna participa de la gestión del aula, del desarrollo de las actividades y los contenidos, y del establecimiento de las normas.

Para las personas, el manejo adecuado de las emociones sería una estrategia muy ventajosa para dar una mejor respuesta a posibles situaciones conflictivas (Rivadeneira, 2019), por lo que queremos desarrollar unas acciones cuya temática esté relacionada con las habilidades interpersonales y otras que traten sobre habilidades intrapersonales. Además, los padres son los encargados de brindar el primer contexto de socialización de los niños por lo tanto deben tener las herramientas necesarias para reconocer y canalizar las emociones logrando así mejorar la relación socio afectiva y por ende tener un ambiente armónico dentro y fuera de la comunidad educativa (Flores, 2019).

Se propone por tanto, hacer una serie de intervenciones con el grupo de alumnos de 1º de ESO que, en conjunto, consigan mejorar la convivencia y modificar la conducta de los alumnos disruptivos, favoreciendo un mejor clima en el aula. Este plan de acción se desarrolla conjuntamente con el departamento de orientación, con el fin de mejorar los resultados obtenidos al contar con la ayuda específica de personas más formadas en la materia.

A modo de resumen, nos centraremos en 4 grandes bloques de trabajo que se desarrollarán en el 2º trimestre del curso y que podrían seguirse trabajando en el 3º trimestre, los cuales son:

- ❖ Revisar las **normas del aula** y modificarlas de manera conjunta, para que tanto los alumnos como los profesores realicen la revisión y modificación, llegando juntos a consensos que cumplir. Algunas de las técnicas propuestas son la realización de asambleas que favorecen la escucha y la discusión de las normas de convivencia en común, bajo la supervisión de la tutora.
- ❖ Potenciar el **trabajo cooperativo** para mejorar la convivencia y fomentar el sentimiento de pertenencia de grupo, modificando los grupos de trabajo de manera intencionada para fomentar la cohesión de la clase y favorecer la cooperación entre distintos perfiles de alumnos para que aprendan a trabajar en común con personas de distintas capacidades.
- ❖ Desarrollar un **taller de Mindfulness** que contribuya a reducir el nivel de estrés de los alumnos en el aula y que facilite su predisposición a la colaboración en las actividades que se realizarán a continuación. Se comenzará con varias sesiones en las que se dediquen 30 minutos a estas dinámicas y luego se realizarán micro meditaciones de 5 minutos al inicio de la sesión como rutina y momento de relajación y preparación para las actividades posteriores.
- Realizar en clase de tutoría talleres de **educación emocional**: es lógico pensar que los alumnos con menor inteligencia emocional presentan mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo cual favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales (Salovey y Mayer; 2008). Los adolescentes con una mayor capacidad de manejar sus emociones son más capaces de afrontarlas en su vida cotidiana, facilitando un mejor ajuste psicológico. Estos talleres se proponen con el fin de trabajar las emociones y el control de impulsos, fomentar la empatía, enseñar técnicas para reducir la ansiedad, y entrenar las funciones ejecutivas y la resolución de conflictos.

Todas estas propuestas se realizarán de manera conjunta durante el segundo trimestre y, si la intervención funciona, se valorará aplicarla durante el tercer trimestre y extenderla a otros cursos el próximo año escolar.

Además, queremos motivar a los alumnos a que participen y se sientan atraídos por las actividades planteadas. Por esta razón, queremos ambientar todas las actividades propuestas en el universo de Harry Potter para captar el interés del alumnado y favorecer su curiosidad.

Al ser un grupo de 16 alumnos se crearán 4 grupos de trabajo cooperativo de 4 personas cada uno, los cuales se corresponderán con las 4 casas del colegio de *Hogwarts*: *Griffindor*, *Hufflepuff*, *Slytherin* y *Ravenclaw*. La división en estos equipos contribuirá a aumentar el sentido de unión y de pertenencia al grupo.






Para complementar el plan y aprovechando que el día 8 de mayo es el día de la mujer queremos realizar una actividad que ponga en relevancia los méritos que han tenido las mujeres a lo largo de la historia a pesar de que no se les ha dado la importancia que se merecían. Esta actividad además supondrá un pequeño descanso entre las clases de inteligencia emocional para romper con la rutina, despertar su interés y fomentar la motivación.

A continuación detallamos las medidas de intervención concretas propuestas.

## d. Planning-actividades

El plan será llevado a cabo en el segundo trimestre del curso de 1º de la ESO, que comprende los meses entre las vacaciones de navidad, que acaban el 10 de Enero y las de semana Santa, que empiezan el 7 de Abril. Nosotros hemos supuesto que tenemos dos horas de clase a la semana divididas en dos días, los martes y los jueves. No obstante, si las horas de clase fuesen seguidas se podría modificar el plan uniendo sesiones con la misma temática.

	MARTES		JUEVES	
ENERO	11	Bienvenidos a Hogwarts	13	¿Quién es quién?
	18	Asamblea de clase + detective	20	Respiración de la abeja + el arte de tocar + detective
	25	Los 5 sentidos + detective	27	Escucha activa y 4 7 8 + detective
FEBRERO	1	Presentación de detective	3	El diccionario de las emociones
	8	Pintando las emociones 1	10	Pintando las emociones 2
	15	Yo también	17	La rueda de las opciones
	22	El teatrillo de las emociones	-	-
MARZO	-		3	La técnica de la tortuga
	8	DÍA DE LA MUJER	10	Las cartas de la historia
	15	Las cartas de la historia exposición	17	Las lechuzas
	22	El bocata de jamón	24	Speeddating
	29	La fantasía de un conflicto	31	Todos somos diferentes
ABRIL	5	Todo tiene un final	-	

	Cohesión de grupo		Mindfulness		Inteligencia emocional		La mujer en la hª		Resolución de conflictos (IE parte 2)
--	-------------------	---	-------------	---	------------------------	---	-------------------	---	---------------------------------------

En la tabla de la página anterior se ha diseñado un calendario orientativo con las posibles sesiones que se van a trabajar en las clases de tutoría. Se han dividido en 5 Unidades: cohesión de grupo, Mindfulness, inteligencia emocional, las mujeres en la historia y resolución de conflictos, que correspondería a aplicar los conceptos de inteligencia emocional de la 3ª unidad.

Entre el primer y segundo trimestre, la tutora habrá preparado todo el material necesario para las tutorías, incluyendo: el sombrero seleccionador, los escudos de las casas, una tabla con los premios que pueden ir obteniendo y todo tipo de materiales. Habrá otros materiales como los corchos para colgar decoración y los trabajos que realizarán los alumnos en otras asignaturas.

Todas las sesiones estarán divididas en distintas fases para facilitar la concentración y la atención de los alumnos que irán variando según vayamos avanzando en el plan. Las partes de cada sesión serán las siguientes: actividad de inicio, calentamiento, meseta y declive. Estas distintas fases de la clase se irán implementando según avancemos en las sesiones y tras la sesión del 27 de Enero el esquema será el siguiente:

**Inicio:** 5´ Círculo de las emociones inicial

**Calentamiento:** 5´ Micro meditación

**Meseta:** 35´ Actividad o dinámica

**Declive:** 5´ Círculo de las emociones final

A continuación pasamos a detallar cada una de las Unidades y las actividades que se irán realizando, que se realizarán en su mayoría utilizando trabajo cooperativo.



## I. Cohesión de grupo

Debido a los problemas de convivencia que se han detectado en el grupo y a la presencia de alumnos nuevos que han repetido curso y no están muy integrados con el resto queremos que mediante estas sesiones se creen relaciones de amistad y se conozcan más entre ellos; por ello vamos a realizar varias dinámicas que fomenten la cohesión. Además, dividiremos la clase en 4 grupos de 4 personas, con un repetidor en cada grupo y realizados de manera heterogénea para que así se relacionen con otros alumnos con los que no tienen tanta confianza.

Como objetivos para esta Unidad queremos lograr que los alumnos sean capaces de:

- Crear nuevas amistades y conocer más a todos sus compañeros y compañeras
- Fomentar el clima CASA en el aula
- Incluir en el grupo a todas las personas de la clase
- Sentir que forman parte del grupo
- Participar en todas las actividades propuestas

Esta Unidad está distribuida en 5 sesiones pero sus objetivos se irán trabajando a lo largo de todas las sesiones de las distintas unidades al proponer el trabajo en grupos y al favorecer la creación de relaciones interpersonales y de un clima de clase donde se sientan a gusto.

# 11 de Enero. Bienvenidos a Hogwarts

Desarrollo de la sesión:

10' Bienvenida y lectura de carta

15' formación de equipos y roles de equipo

15' Círculo de las emociones

10' explicar sesión ¿Quién es quién?

## **Bienvenidos a Hogwarts y el sombrero seleccionador 10 min.**

Tras haberles entregado la carta de bienvenida a Hogwarts, que se incluye en la parte de anexos cada alumno irá pasando por la pizarra y el sombrero seleccionador (colocado a cada alumno por la profesora) irá diciendo a qué casa de las 4 existentes pertenece:

**Ravenclaw**

**Hufflepuff**

**Slytherin**

**Gryffindor**

Los grupos habrán sido previamente formados por la profesora mezclando a los alumnos de manera heterogénea e incluyendo un repetidor en cada grupo. Tras adjudicarles una casa se les entregará el billete para el *Hogwarts Express* y todos los grupos juntarán sus mesas, cada uno en una esquina de la clase donde tendrán cada uno su corcho con el logo de su casa y distinta ambientación y decoración.

Además se proyectará el calendario que se va a seguir durante el trimestre para que los alumnos puedan hacerse una idea de las actividades que van a desarrollar.

## **Formación de equipos y Asignación de Roles 15 min.**

Los alumnos y alumnas estarán distribuidos en pequeños equipos de trabajo de 4 personas y heterogéneos, para ayudarse y animarse mutuamente a la hora de realizar los ejercicios y las actividades de aprendizaje en general. Se espera de cada alumno, no sólo que aprenda lo que el profesor o la profesora les enseña, sino que contribuya también a que lo aprendan sus compañeros y compañeras del equipo, es decir, se espera de ellos que, además, aprendan a trabajar en equipo.

Para comenzar, lo primero que realizaremos es la construcción de los equipos, asignando unos roles que explicaremos a continuación. Esta tarea se debe realizar con plena consciencia, para que cada alumno adquiera diferentes roles en los diferentes grupos en los que participe. Estos son los roles que vamos a utilizar con las tareas asignadas a cada uno:

### **Mago de encatamientos-Coordinador**

- Implica a todos en el proyecto
- Escucha a todos y hace que todos se escuchen.
- Se asegura de cumplir los objetivos

### **Prefecto-Secretario**

- Toma nota de las conclusiones.
- Pide ayuda o aclaraciones a lo que dice el coordinador.
- Repite con sus palabras lo que aportan los otros integrantes.

### **Jugador de Quiddich-Facilitador**

- Garantiza que hablamos en voz baja.
- Alienta la participación de todos.
- Busca precisión en el trabajo.

### **Mago de pociones-Organizador**

- Recuerda las tareas para la siguiente clase.
- Se encarga de los materiales
- Controla el tiempo.

Se les explicará que hay colocado a la entrada de clase un buzón de sugerencias mediante la técnica “Propongo, felicito y pido perdón” que permanecerá ahí durante esa semana y que en él pueden escribir sugerencias o preguntas sobre las normas de clase, las cuales serán leídas y tenidas en cuenta en la sesión de la asamblea de las casas.

Ya se había observado anteriormente que las normas de la clase no se respetaban con regularidad, por lo que este buzón servirá para escuchar sus sugerencias de mejora e ideas en cuanto a la gestión de la clase como estrategia para conseguir que se impliquen y que se sientan partícipes de ellas. Creemos que consensuar las normas de convivencia, haciéndoles responsables a todos de su cumplimiento, puede suponer un efecto positivo en sus conductas y desembocar en un mayor cumplimiento de las reglas.

## El círculo de las emociones 15 min.

Esta actividad se irá desarrollando a lo largo de todo el trimestre y comenzará a llevarse a cabo a partir de la siguiente sesión de clase. Es una actividad que favorecerá el autoconocimiento emocional y el propio reconocimiento de las emociones por parte de los alumnos.



Diapositiva obtenida de las Presentaciones de Pilar Pérez durante las clases de Metodologías de aprendizaje

El modelo de círculo que utilizaremos en clase está basado en el modelo circuplejo del afecto de José Miguel Mestre Navas y de Rocío Guil Bozal. Este modelo combina dos direcciones vectoriales para descomponer las emociones, lo cual nos ayuda a identificar de manera más sencilla qué es lo que podemos estar sintiendo.

Para desarrollar la actividad les proyectaremos una presentación en la que se explica brevemente el círculo, cuya dimensión horizontal varía de agradable a desagradable y cuya dimensión vertical varía de activado a desactivado. Aún no les añadiremos alrededor del círculo las distintas emociones que pueden sentir, para que tengan libertad a la hora de colocar su papelito y, en la primera sesión de educación emocional será cuando se las expliquemos y las coloquemos, pues ya tendrán cierta práctica con ello.

Tras haberles explicado estos conceptos básicos colgaremos un círculo en cada espacio de los grupos y les pediremos que al inicio y al final de la sesión coloquen una pegatina con su nombre o su emoji personalizado, en el caso de que lo hayan hecho en otra asignatura, en el lugar del círculo en el que ellos se situarían, haciéndose la pregunta de ¿Dónde sitúo lo que siento ahora?.

Debemos insistir en que no hay ninguna emoción correcta e incorrecta y que cualquier lugar en el que se sitúen es completamente válido.

## ¿Quién es quién? 10 min.

Para finalizar la primera sesión les explicaremos un ejercicio que tienen que hacer para casa y que expondremos en la próxima tutoría. El juego se titula “quién es quién” y lo que ellos tienen que hacer es crear una especie de cromos de presentación personales. Para ello se les mostrará un cromo guía en el que aparecerá una foto suya de pequeños con su nombre de magos (el cual se pueden inventar) y en la otra cara una serie de habilidades propias que posee dicho personaje.

Esta actividad está basada en una dinámica que nos propuso Esther Martín al inicio de la asignatura de Complementos de Tecnología, en la que tuvimos que crear unas cartas con una foto nuestra de cuando éramos pequeños e inventarnos unos súper poderes que nos identificasen y que nos sirvió para romper el hielo e irnos conociendo entre todos.

Tras haber visto el ejemplo de la profesora, situado en la parte inferior de esta página, se les pedirá que le envíen un PDF con sus cromos antes de la próxima sesión para que la profesora los junte y los imprima. Es importante recalcar que los cromos son secretos y que no deben ni poner su nombre en ellos ni enseñárselos a ninguno de sus compañeros.

**12**



**REFUNFUÑITOS**

### **REFUNFUÑITOS**

Que no os engañe su aspecto adorable, pues cuando tiene hambre se convierte en una criatura altamente peligrosa. En entornos de confianza y buen rollito se puede ver su habilidad especial; contar chistes malos.

Posee habilidades de diseño y dibujo y se encuentra cómoda en ambientes artísticos y de poderosos creadores.

Sus superpoderes son la creatividad y búsqueda de múltiples puntos de vista, la responsabilidad y espíritu de trabajo y la buena actitud ante las situaciones difíciles.

## 13 de Enero. ¿Quién es quién?

Desarrollo de la sesión:

5' Círculo de las emociones

30' Presentación de los magos y magas

10' Explicación del detective

5' Círculo de las emociones

### **El círculo de las emociones 5 min.**

Les pediremos que al inicio y al final de la sesión coloquen una pegatina con su nombre en el lugar del círculo en el que ellos se situarían, haciéndose la pregunta de ¿Dónde sitúo lo que siento ahora?

### **¿Quién es quién? 30 min.**

Para esta actividad ellos han elaborado previamente sus cromos de magos y magas y la profesora los irá proyectando en la pizarra, tratando de averiguar entre todos quién es ese mago o maga. Una vez hayamos finalizado la clase se entregarán los cromos a los grupos y los pondrán cada uno en su corcho de trabajo.

### **El detective 10 min.**

Esta actividad será llevada a cabo en las 4 sesiones posteriores a esta y para ello les diremos qué es lo que tienen que hacer cada uno para traerlo preparado para la siguiente clase.

Es un juego de adivinar muy sencillo y que les servirá para conocer mejor a sus compañeros de grupo. Tienen que traer escritos en 5 papeles 5 cualidades que ellos tienen, de las cuales 4 tienen que ser verdad y 1 de ellas tiene que ser mentira. Cada día uno de ellos les presentará a los otros dos sus papeles y los otros 3 tendrán que adivinar cuál es la mentira. Cuando lo hayan averiguado colgarán las 4 de verdad bajo el cromo de mago o maga de la persona que las haya escrito.

## 18 de Enero. La asamblea de las casas

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

30´ Establecimiento de las normas del aula

10´ El detective 1

5´ Círculo de las emociones

### **Establecimiento de normas del aula 30 min.**

Como paso previo a este proceso se instala un buzón de sugerencias mediante la técnica “Propongo, felicito y pido perdón” mediante la que el alumno toma conciencia de que tiene una voz y un rol en el transcurso de la convivencia. Las sugerencias se atenderán en la asamblea, un espacio de comunicación horizontal en el que todo el mundo está al mismo nivel.

A continuación tendrá lugar la asamblea, en la que mediante el uso de preguntas dialécticas, la escucha activa y la negociación asertiva se propondrán unas normas iniciales, modificando e incluyendo aquellas normas que el alumnado y el profesor consideren apropiadas. A continuación el alumnado junto al profesor deciden qué rol deben ejercer para que estas normas se cumplan. Durante este proceso se trasladarán las normas a un formato gráfico por parte de los alumnos, para exponerlas en una pared del aula.

El profesor tratará de generar un clima que favorezca la escucha al compañero, la discusión calmada y el razonamiento y argumentación de las preocupaciones del alumnado. Dentro del proceso de asamblea se podrán incluir dinámicas específicas que favorezcan la expresión de los sentimientos de los alumnos, la comprensión mutua y el perdón.

### **El detective 1 10 min.**

Uno de los tres miembros del grupo al azar les enseñará sus cualidades a los otros tres y el resto tendrá que adivinar cuál es la de mentira y discutirlo entre los cuatro. Una vez hayan terminado colgarán las verdaderas en su corcho.

# 1 de Febrero. El detective

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micromeditación

35´ Presentación del mural del detective por grupos

5´ Círculo de las emociones

## Micromeditación 5 min.

### 1. EL HADA DEL BOSQUE MISTERIOSO

En esta primera micromeditación les contaremos una historia para que presten toda su atención. Para empezarles invitamos a imaginar que son uno de los personajes del cuento, les decimos que cierren los ojos y que se relajen en sus sitios, que respiren por la nariz y que se imaginen la historia que les vamos a contar.

EL cuento que les vamos a contar está extraído de [www.theguardian.com](http://www.theguardian.com) y nosotros lo hemos adaptado para seguir la temática.

*Había una vez dos magas que se llamaban Paz y Felicidad que vivían en la escuela de Hogwarts de magia y hechicería en el bosque. Un día fueron a pasear por el bosque y se lo estaban pasando tan bien que se olvidaron de la hora. El bosque se volvió más y más tranquilo, y empezó a anochecer.*

*Las dos niñas encontraron un bonito roble con un agujero. Se metieron adentro, allí estaban calentitas y seguras. Se acomodaron sobre una cama de suaves hojas secas. Aunque estaban juntas, cómodas y bien, no podían parar de pensar en el día que habían tenido, y no se podían relajar.*

*De golpe, vieron una pequeña luz sobre sus cabezas. 'Hola' dijo una voz simpática, 'mi nombre es Tranquilidad, y soy la hada del roble. Me estaba preguntando si queréis ayuda para calmar vuestros pensamientos y relajaros sobre la cama de hojitas secas'. 'Sí' dijeron Paz y Felicidad, 'Sería estupendo, ¿qué podemos hacer?'*

La profesora indica a los y las estudiantes que sigan las instrucciones de Tranquilidad.

*'Bueno', dijo Tranquilidad, 'cerrad los ojos y sentid vuestra respiración entrando y saliendo de vuestras naricitas y vuestro cuerpo. Afuera y adentro. Afuera y adentro.'*



*Paz y Felicidad podían ver cómo su aliento se volvía como niebla en la fría noche. 'Cuando observáis vuestra respiración, los pensamientos se tranquilizan y se vuelven quietos.' 'Cuando los pensamientos se vuelven quietos, sentís cómo vuestras cabezas se vuelven ligeras y blandas. Notad cómo los brazos también se vuelven ligeros y blandos. Las barriguitas se vuelven ligeras y blandas. Las piernas se vuelven ligeras y blandas.'*

*Pronto Paz y Felicidad se empezaron a sentir relajadas y calmadas. Tanto, que ni siquiera tenían sueño. Estuvieron calmadas y relajadas durante un rato. Después el sol de la mañana empezó a brillar por entre las ramas de los árboles. Despacio empezaron a abrir los ojos y estiraron las piernas y los brazos con un gran bostezo. Cuando miraron afuera vieron que habían estado en el roble del jardín toda la noche. Olieron que ya estaban preparando el desayuno en casa y fueron corriendo a contar a todo el mundo la gran experiencia que habían tenido*

### **El detective presentación 35 min.**

Como los grupos han completado el juego del detective ya, se les pedirá que vayan saliendo a la pizarra y se les dará unos 5 minutos para que nos cuenten su experiencia y lo que han sentido al ir averiguando las características de sus compañeros y cuando ellos han sido los protagonistas y el resto ha tenido que ser los detectives. Al final tendrán que decir lo que han aprendido del resto y qué es lo que más les ha sorprendido de sus compañeros.

Al finalizar la sesión se hará un pequeño repaso de lo que han ido aportando todos los grupos y unas conclusiones finales sobre la importancia de conocer a los demás y a nosotros mismos.

## II. Mindfulness

El Mindfulness es una forma de conciencia en la que la atención se focaliza en el momento presente, sin juzgar lo que se percibe, con una actitud de aceptación y cuidado (Kabat-Zinn, 1990). Se pretende implementar esta técnica de atención focal como preparación para las sesiones y estrategia de regulación emocional previa a la introducción de la inteligencia emocional en sesiones posteriores.

En palabras de Katherine Priore Ghannam, docente que impulsa la práctica de yoga y meditación en las escuelas en California, “Esto es cuestión de una reforma educativa y de salud pública: nuestros estudiantes necesitan desesperadamente una manera de superar la adversidad de cada día que viene con sus condiciones de vida. Si sabemos que el estrés existe, es nuestra responsabilidad dar una herramienta simple a los niños que la necesiten más.”

En estos chicos y chicas, el estrés provoca efectos negativos en su capacidad de aprendizaje. Está demostrado que los altos niveles de estrés contribuyen de manera negativa a la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en nuestros alumnos. Un niño o niña con altos niveles de estrés rinde menos en el colegio que un niño con niveles más equilibrados.

Pero no solo provoca efectos negativos en la calidad de la enseñanza, también en la salud de las personas. Si reducimos la tasa de estrés en nuestros alumnos y alumnas, estaremos mejorando su calidad de vida, tanto la del momento presente mediante un estado de ánimo más sereno y tranquilo, como la del futuro ya que, según estudios realizados por Elizabeth Balckburn, el estrés contribuye a acortar los telómeros que forman parte de nuestro ADN, lo que implica mayor riesgo de padecer enfermedades a largo plazo.

La doctora Sara Lazar llevó a cabo una investigación en la que, al practicar media hora diaria de meditación en 8 semanas disminuye la densidad de la materia gris en la amígdala, lo cual favorece la disminución del estrés. Gracias a herramientas como la meditación o el autoconocimiento podemos contribuir a disminuir físicamente los desencadenantes del estrés en nuestro cuerpo.

Como objetivos para esta Unidad queremos lograr que los alumnos sean capaces de:

- Mejorar su concentración y su atención.
- Reducir sus niveles de ansiedad y estrés.
- Mejorar su capacidad de prestar atención a la tarea que están realizando en ese momento.

Esta Unidad está distribuida en 3 sesiones pero sus objetivos se irán trabajando a lo largo de todas las sesiones de las distintas unidades al realizar micromeditaciones en el resto de sesiones que les permitan seguir practicando y estar relajados y concentrados antes de comenzar con la actividad siguiente.

## 20 de Enero. Introducción al Mindfulness

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

15´ Respiración de la abeja

15´ El arte de tocar

10´ El detective 2

5´ Círculo de las emociones

### Respiración de la abeja 15 min.

La respiración de la abeja, o Bhramari Pranayama, es un ejercicio simple pero muy efectivo para centrar la atención en la respiración y para liberar la mente de la agitación, la frustración, la ansiedad y deshacerse de la ira.

Para practicarlo, pedimos a los alumnos que se queden sentados en sus sitios y que se relajen con los ojos cerrados. Pasado un rato, tienen que taparse los oídos y cuando exhalamos el aire es necesario pronunciar la letra “m” hasta finalizar la respiración.

Sin duda, es un ejercicio fácil de practicar, aunque es necesario aprender la respiración diafragmática para poder exhalar durante más tiempo. El ejercicio puede realizarse varias veces, pero empezaremos con pocas repeticiones para ir incrementándolas de manera progresiva.

El sonido que resulta de esta acción es similar al zumbido de una abeja, por eso esta actividad recibe el nombre de “Respiración de la abeja”. Con esta actividad sencilla queremos que vayan practicando la relajación y que sin agobios vayan siendo capaces de centrar su atención en el momento presente.

## **El arte de tocar 15 min.**

Para realizar este ejercicio formaremos parejas con los grupos ya formados de las casas de Hogwarts. A uno de ellos se le entrega un objeto (una pluma, un juguete, una piedra, una pelota, etcétera), y se le pide que cierre los ojos. El que tiene el objeto se lo describe a su compañero.

Al cabo de uno o dos minutos se realiza el mismo proceso, pero esta vez es el otro compañero el que se encarga de describir el objeto. A pesar de la simplicidad de esta actividad, es ideal para enseñarles que pueden aislar sus sentidos y, si lo desean, **pueden focalizar su atención para vivir experiencias distintas.**

Pasados unos minutos se puede repetir cambiando las parejas con los otros miembros del grupo para que también puedan interactuar con los 4.

## 25 de Enero. Los 5 sentidos

Desarrollo de la sesión:

5' Círculo de las emociones

30' Los 5 sentidos

10' El detective 3

5' Círculo de las emociones

### **Meditación de los 5 sentidos 30 min.**

Este ejercicio sirve como iniciación para comenzar con una actividad más larga. Lo que vamos a hacer es ir aislando los 5 sentidos (vista, tacto, oído, olfato y gusto) y vamos a pedirles que se vayan centrando en cada uno de ellos.

- Observa cinco cosas que puedes ver: mira a tu alrededor y escoge algo en lo que normalmente no te fijarías, como una sombra o una pequeña grieta en el suelo.
- Observa cuatro cosas que puedes sentir: hazte consciente de cuatro cosas que estás sintiendo en el momento presente, como la textura de los pantalones, la sensación de la brisa en tu piel, o la superficie lisa de la mesa donde estás descansando las manos.
- Observa tres cosas que puedes escuchar y céntrate en los sonidos de tu alrededor: por ejemplo, un pájaro, el ruido del frigorífico, o el sonido de los coches circulando
- Observa dos cosas que puedes oler: presta atención a los olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables. El olor de los pinos cercanos, de clase, de alguna colonia de los compañeros...
- Observa el sabor de tu boca. Céntrate en el gusto del momento presente. Puedes pegarle un sorbo a una bebida, mascar chicle, comer algo e incluso notar el sabor de tu boca sin ingerir nada.

Es un ejercicio que les puede ayudar a dejar de distraerse de la meditación al tener tiempos pausados cortos para cada sentido, uno o dos minutos. La idea es que sean capaces de abstraerse y luego volver al aquí y ahora con un estado de conciencia mejorado.

## 27 de Enero. Escucha activa

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

15´ Escucha activa

15´ Técnica 4-7-8

10´ El detective 4

5´ Círculo de las emociones

### **Escucha activa 15 min.**

Vamos a desarrollar la capacidad de escucha activa, que es una forma de comunicación que requiere de un esfuerzo por parte de nuestras capacidades cognitivas y empáticas, donde el receptor no es mero receptor de las palabras del emisor. Muchas veces pensamos que escuchamos cuando en realidad estamos oyendo, que es completamente diferente. Cuántas veces estamos oyendo a alguien sin prestar atención y cuando nos pregunta tenemos que pararnos a procesar lo que hemos escuchado para responderle porque no le estábamos prestando toda nuestra atención.

La escucha activa no es oír a la otra persona, sino estar totalmente concentrados en el mensaje que el otro individuo intenta comunicar. Es estar en el aquí y el ahora con conciencia plena. No sólo nos centramos en las palabras del emisor, sino también en lo que intenta transmitir a través del lenguaje no verbal.

Para realizar este ejercicio es necesario ponerse por parejas, que serán las de las casas ya formadas. Uno de los miembros tiene dos minutos para explicar una experiencia agradable de su vida o una opinión sobre algún suceso reciente, mientras el otro escucha activamente. ¿Qué dicen su mirada, su postura o sus gestos? ¿Parece orgulloso cuando lo cuenta? ¿Transmite pasión? El receptor tiene dos minutos para observar atentamente la comunicación no verbal de su compañero. Tras acabar el ejercicio, ambos cuentan su experiencia como oyentes activos. Una vez hayamos terminado el ejercicio y, si nos da tiempo, podemos cambiar las parejas y volverlo a practicar.

## **Técnica 4-7-8. 15 min.**

Andrew Weil, director de Medicina Integral y profesor de la universidad de Arizona formado en Harvard, es el principal impulsor de este método, que permite relajar el cuerpo más rápidamente, aplicando una fórmula numérica que se basa en una técnica empleada durante años para mejorar la respiración diafragmática.

El objetivo es captar mejor el oxígeno, llenando de aire la zona baja de los pulmones, relajar los músculos y calmar la mente.

Weil sostiene que esta práctica ha de 'entrenarse' y puede hacerse en cualquier posición corporal. Lo ideal es practicarla un par de veces al día, pero no más de cuatro al principio para garantizar mejores resultados con el tiempo. Podemos pedirles a los alumnos que la practiquen en casa antes de hacer los deberes o antes de irse a dormir.

El proceso de la técnica 4-7-8 es sencillo: toma aire por la nariz, con la boca cerrada, contando hasta 4. Luego, mantén el aire durante 7 segundos. Para acabar, espira el aire durante 8 segundos.

Weil señala que el proceso de inspiración y espiración tiene que ser ruidoso y, en el caso de que el proceso de espiración resulte muy largo para alguien, bastaría con que la inspiración durase la mitad que la espiración, modificando la técnica en una 3-3-6, que también podría ser efectiva.

También es aconsejable, aunque no indispensable, colocar la lengua justo donde comienza el paladar. En el siguiente vídeo, se puede ver explicada la técnica:

<https://www.youtube.com/watch?v=WNCYOU0VG1c>

Podemos poner el vídeo en clase antes de practicarla para que los alumnos y alumnas vean la técnica y luego ya practicarla todos juntos.



### III. Inteligencia emocional

Como complemento a los talleres de Mindfulness, y como unidad fundamental para contribuir a la mejora del ambiente de clase, queremos desarrollar unas sesiones de inteligencia emocional. Consideramos que es fundamental que los chicos aprendan a conocerse a sí mismos, que identifiquen sus emociones y que sean capaces de gestionarlas de la mejor manera posible.

El número de personas con trastornos psicológicos ha ido en aumento en la última década, por lo que la inteligencia emocional es una buena herramienta que podemos trabajar en clase. Está demostrado que la IE es un factor protector, tanto de la ideación, como de los intentos de suicidio (Cha & Nock, 2009) y de otra serie de peligros para los adolescentes como los conflictos personales, el consumo de drogas y alcohol o la depresión.

BarOn (1997) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio. La gestión de nuestras emociones influye directamente en nuestra vida y en nuestro bienestar general.

Como objetivos para esta Unidad queremos lograr que los alumnos sean capaces de:

- Percibir y conocer sus emociones e identificarlas
- Reducir sus niveles de ansiedad y estrés
- Conocer sus emociones
- Gestionar y regular sus emociones

Esta Unidad está distribuida en 7 sesiones y sus objetivos se irán trabajando a lo largo de todas las sesiones de las distintas unidades al practicar el autoconocimiento en lo que hemos llamado el círculo de las emociones, para que los alumnos y alumnas aprendan a identificar cómo se sienten tanto al inicio como al final de las sesiones. Dicha actividad solo ocupa 5 minutos al inicio y 5 minutos al final de la clase y se practicará a partir de la segunda sesión para que puedan practicar de manera continua.

## 3 de Febrero. El diccionario de las emociones

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ El diccionario de las emociones

5´ Círculo de las emociones

### **Micro meditación 5 min.**

#### 2. VAMOS A RESPIRAR

La profesora guiará la micro meditación y les pide a los alumnos que se sienten de manera cómoda en sus sillas, con los pies en el suelo, la espalda recta y los hombros y brazos relajados. Después se les pide que cierren los ojos o que mantengan la mirada en un punto. Tienen que echar la espalda hacia atrás y centrar su concentración en la respiración y cómo se sienten.

Les recordamos que la respiración tiene que ser relajada y normal, sin forzar, sintiendo como al inhalar el aire entra en tu cuerpo y al exhalar se va. Hay que recordarles que es normal que al principio les cueste y se distraigan o que su mente se vaya a otros sitios, pero que vuelvan a intentarlo y que no se enfaden si no les sale bien

Para finalizar les pedimos que poco a poco abran los ojos y comentamos entre todos cómo nos hemos sentido y si ha sido muy difícil o no. Esta técnica se puede practicar en otras sesiones ya que es sencilla y con un poco de práctica es muy efectiva.

### **El diccionario de las emociones 35 min**

Como introducción de la actividad, se proyectará una presentación para que los chavales aprendan las distintas emociones que existen y cómo reconocerlas a través de sus características básicas y lo que “nos manda hacer” dicha emoción. Para ello nos hemos basado en la clasificación de Roberto Aguado Romo que nos habla de que existen 10 emociones: 5 desagradables; miedo, rabia asco, culpa y tristeza, 4 agradables; alegría, curiosidad, admiración y seguridad y una neutra; la sorpresa.

Hemos decidido escoger esta clasificación y no la convencional de Paul Ekman pues creemos que es más equilibrada al tener igual número de emociones agradables y desagradables mientras que en la de Ekman solo aparece una positiva como tal que es la alegría.

La actividad consiste en llevar a clase fotografías de los distintos personajes de la saga de Harry Potter expresando una emoción y los grupos deben identificar la emoción y clasificar las imágenes. Estas fotografías las habrá preparado previamente la profesora y serán distintas para todos los grupos, con la finalidad de ver en distintos personajes la misma emoción y encontrar diferencias y similitudes.



Tras haber identificado las emociones, se pegarán en un folio formato A2 con el título de la emoción muy grande en la parte superior y se presentarán a la clase por turnos de 3 minutos por grupo y luego se pegarán en los corchos de cada casa. En las presentaciones les instaremos a hablar sobre cada emoción en concreto y cómo se manifiesta en nuestro cuerpo, qué nos hace sentir dicha emoción y qué situaciones o pensamientos la provocan.

Con esta actividad queremos trabajar el reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

# 8 de Febrero. Pintando las emociones 1

Desarrollo de la sesión:

5' Círculo de las emociones

5' Micro meditación

35' Pintando las emociones 1

5' Círculo de las emociones

## Micro meditación 5 min.

### 3. NUESTRO CUERPO

Vamos a hacer un recorrido por nuestro cuerpo de manera virtual mientras la profesora nos guía. Para ello les instamos a que se sienten como en la sesión anterior, pies en el suelo y postura relajada con la espalda hacia atrás y comenzamos.

Les pedimos que cierren los ojos y que comiencen a ser conscientes de su respiración, inhalando y exhalando de manera profunda. Dejamos unos 10 segundos y les pedimos que lleven su atención al pie izquierdo, eliminando la tensión y relajándolo con cada respiración. Pasados 15 segundos pasamos al pie derecho y repetimos el proceso.

La secuencia continúa con las partes del cuerpo: rodilla, pierna, barriga, pecho y hombros, espalda, brazos, manos, dedos de las manos, cabeza y partes de la cara.

Para terminar giramos las articulaciones lentamente y poco a poco volvemos a la clase y a estar en nuestras sillas.

## Pintando las emociones 1. 35 min.

Todos sabemos bien que la música tiene una enorme capacidad para despertar en las personas sentimientos y emociones. Una canción puede reflejar perfectamente nuestro estado de ánimo o incluso nos puede servir para expresar lo que con nuestras propias palabras no logramos. La música despierta recuerdos, experiencias y, por supuesto, emociones.

“No existe casi ninguna parte del cerebro que no se vea afectada por la música”

Stefan Koelsch

Con esta actividad podemos permitir a los chicos y chicas sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse, por lo que debemos estar muy atentos a no juzgar ni dar demasiadas instrucciones, sino simplemente acompañar y observar. Sobre todo, no hay que decirles cómo deben sentirse frente a las diferentes canciones que vamos a oír, ni tampoco cómo deben plasmar en el papel dichas emociones.

Además la música y lo que nos hace sentir es completamente subjetiva, influye en ello muchas cosas, por supuesto la pieza musical en sí, pero también nuestra experiencia previa, nuestro estado de ánimo, las asociaciones que hagamos... Los chavales tienen que saber que vamos a aceptar su trabajo y valorarlo aunque no sea lo que nosotros pensamos o sentimos, para que puedan expresar en todo momento cómo se sienten, sin ser juzgados ni por nosotros ni por sus compañeros.

La profesora traerá folios en blanco en A3 tipo cartulina (120 g) y se les pedirá a los alumnos que traigan pinturas o lo que ellos quieran para pintar, como acuarelas, témperas, plastilina... Las canciones previamente seleccionadas no tienen que cumplir ningún requisito específico y pueden ser desde pop actual hasta música clásica, por ejemplo *Happy* de Pharrell Williams o *I want to Break Free* de Queen.

Posteriormente, después de haber repartido los folios les pedimos que se relajen unos minutos controlando su respiración y les explicamos la actividad. Primero escuchan la canción con los ojos cerrados sin hacer nada, dejándose llevar. Podemos ayudarnos de frases como: "pensad en cómo os hace sentir la canción", "en lo que os recuerda", etc.

Poco a poco podemos decirles que pueden ir abriendo los ojos cuando se sientan preparados y que pinten lo que les transmite o lo que sienten al escucharla. La canción se repite varias veces hasta que hayan acabado, unos 15 minutos (3-4 veces la canción).

Hacemos un círculo y los que quieran comentamos qué hemos pintado y por qué lo hemos hecho así, si es que lo sabemos. Les tenemos que recalcar que todas las opciones son correctas y que no deben juzgarse entre ellos, animando a los alumnos a los que vemos que les cuesta más expresarse.

# 10 de Febrero. Pintando las emociones 2

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ Pintando las emociones 2

5´ Círculo de las emociones

## Micro meditación 5 min.

### 4. APRENDIENDO A RESPIRAR

Este ejercicio se puede hacer de pie o tumbados si es posible, con una postura relajada con la espalda hacia atrás y las manos en el estómago y comenzamos. Si no están demasiado cómodos pueden doblar las rodillas.

Empezamos a respirar por la nariz lento y profundo y les decimos que piensen en lo que sienten y la sensación que les provoca. Les dejamos 15 segundos y les pedimos que piensen en la temperatura del aire al inhalar, y luego al exhalar.

Después les pedimos que inhalen y presten atención a cómo se hincha su estómago, se separa de nuestra columna y las manos suben. Cuando exhalamos pasa al contrario y las manos bajan, les dejamos un tiempo para que se relajen y que presten atención a su respiración y a su estómago, intentando respirar desde ahí y no desde la garganta.

Poco a poco vamos volviendo a la clase, abrimos los ojos despacio y volvemos a nuestros sitios. Les pedimos que para la próxima clase traigan un bombón o gominola o algo que les guste comer pero que sea pequeño.

## Pintando las emociones 2. 35 min.

Queremos repetir la actividad pero con una canción completamente distinta a las anteriores, como por ejemplo RAP o música clásica, para que ellos noten el cambio en su estado de ánimo y luego discutirlo todos juntos.

Los dibujos de ambas actividades pueden pegarlos por la clase o en los corchos de las casa, donde ellos quieran pero que sus trabajos estén visibles para el resto.

# 15 de Febrero. Yo también

Desarrollo de la sesión:

5' Círculo de las emociones

5' Micro meditación

35' Yo también

5' Círculo de las emociones

## Micro meditación 5 min.

### 5. DISFRUTAMOS LO QUE COMEMOS

Este ejercicio se puede hacer de pie o entados en los sitios. Es importante recordar que la profesora lleve bombones de sobra por si a alguno se le olvida. Les mandamos que lo saquen y les vamos formulando las siguientes preguntas para que las piensen para sí mismos, sin decir las respuestas en voz alta: ¿Cómo se presenta? ¿En un envoltorio? ¿De qué color?

Les pedimos que lo abran con cuidado: ¿Cómo te sientes? ¿Te urge comerlo? ¿Qué sensaciones físicas tienes?

Ahora tienen que observar el chocolate, su textura, color, forma, etc., y luego olerlo. Después les decimos que se metan el chocolate en la boca pero sin comerlo y les pedimos que lo saboreen. ¿Qué sientes? ¿En qué parte de la boca notas el sabor?

Les decimos que dejen que se funda y que se lo traguen despacio: ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Más intensa, frustrante, más placentera? ¿Has sido más consciente de tus emociones? ¿Cambiarás la forma en que comes chocolate o dulces? ¿Por qué?

Dejamos que hablen un minuto y volvemos a la clase.

## **Yo también. 35 min.**

Para comenzar con la dinámica, les pedimos que se pongan en círculo con las sillas unas al lado de las otras para que todos podamos vernos a todos.

En la primera ronda buscaremos características o intereses comunes en el grupo, por lo que tenemos que pensar cosas que compartamos. El objetivo es que se levante el mayor número de personas posible.

Si podemos hacerlo en círculo y con sillas tendremos que tener una silla menos que participantes, con un voluntario en el centro que comenzará la ronda. Esta persona dirá cualidades o intereses que crea que comparte con el grupo: me gusta el chocolate. Todas las personas que también compartan ese interés se levantarán y se cambiarán de sitio. El que está en el centro intentará sentarse y el que se quede sin silla sigue la ronda diciendo otra frase. Si no podemos cambiar de sitio, la dinámica se puede hacer cada uno en su sitio sentados, las personas que compartan ese interés se levantan y el objetivo será conseguir que se levanten muchas, el voluntario irá cambiando por turnos.

La segunda ronda sirve para encontrar cualidades que nos hagan únicos en el grupo, entonces, hay que pensar algo que nadie más comparta. El objetivo es que nadie se levante y, si en tu turno alguien se levanta, tienes que buscar otra cosa que te haga verdaderamente único, que todos lo somos.

Esta parte puede costar mucho, y hay que acompañar y ayudar, sin juzgar pero echando una mano a los que más les cueste. Podemos reflexionar por qué normalmente aquello que nos hace únicos lo queremos esconder, puede ser por miedo, por vergüenza o por otras circunstancias personales y por qué nos pasa esto.



# 17 de Febrero. Rueda de las opciones

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ Rueda de las opciones

5´ Círculo de las emociones

## Micro meditación 5 min.

### 6. EL SILENCIO

Similar a ejercicios anteriores, el ejercicio del silencio consiste en llevar a los chavales a un estado de silencio, relajación y conciencia de sus cuerpos y su alrededor.

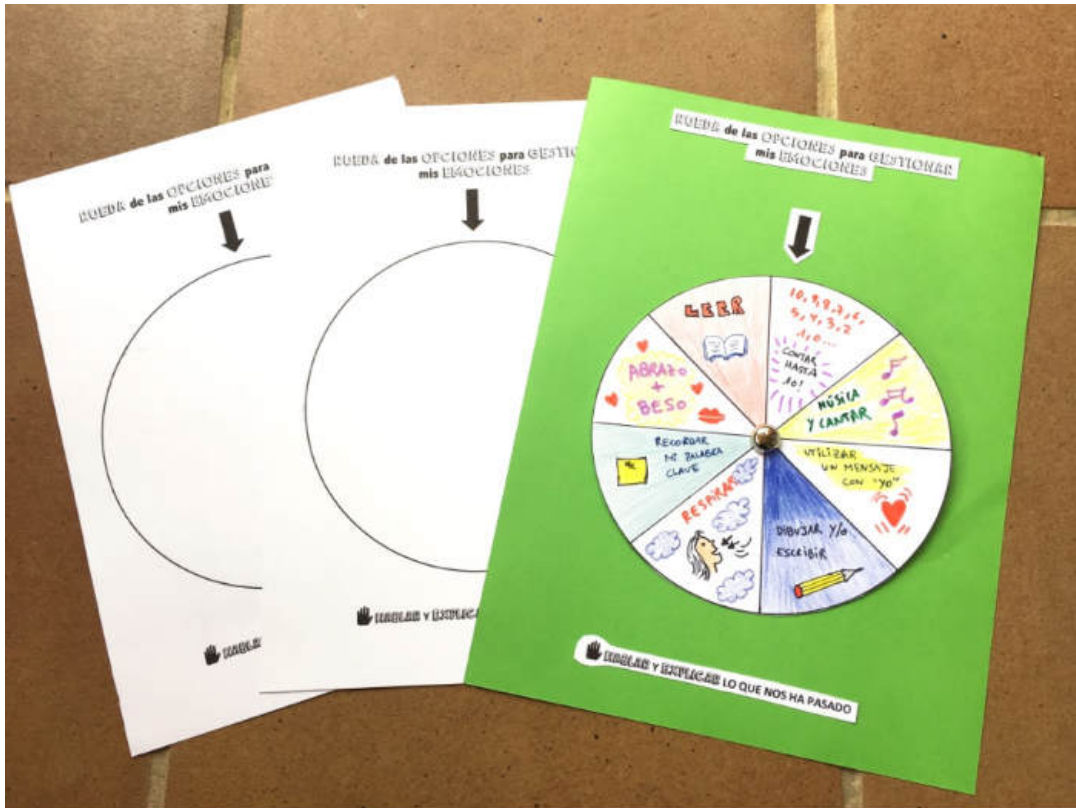
Les pedimos que se queden sentados en silencio durante 30 segundos para que así puedan identificar cualquier sonido, afinar el oído. Entonces, la profesora susurrará el nombre de una de las estudiantes, la cual se levantará ensilencio y se acercará al docente, quien le dirá alguna palabra bonita, o le dará un abrazo simplemente una sonrisa. Se pueden llamar a 5 estudiantes y en posteriores sesiones irles llamando a todos.

## La rueda de las opciones. 35 min

Con esta dinámica queremos dar un paso más allá y ahora que se conocen un poco más a ellos mismos y pueden reconocer sus emociones les vamos a intentar proporcionar un recurso para que puedan empezar a intentar controlarlas.

Tras la micro meditación, se pondrán por grupos y cada uno elaborará una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada en lugar de gritar o pegar o incluso interrumpir la clase, el profesor puede pasar por las mesas y acompañar, pero no debe darles soluciones.

Pasados 15 minutos les daremos un círculo en cartulina, tendrán que escoger entre 4 y 8 opciones y dividir el círculo en tantas porciones como ideas hayan escogido. Luego las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda pegándola en una cartulina y con la ayuda de un clip que se dobla.



Cuando hayan terminado, tendrán 5 minutos para hablar con los miembros de su grupo y explicarles cómo lo han hecho. Al final tendrán que guardarlo para que cuando se sientan desbordados y a punto de explotar, puedan recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerla en práctica en las clases.

Mediante este ejercicio queremos que los alumnos comprueben que ellos mismos son capaces de regular sus emociones, pudiendo comenzar ayudándose de su ruleta para después continuar haciéndolo de manera autónoma. Además, queremos que comprendan que no hay una única forma correcta de regular sus emociones, sino que sus compañeros tienen distintos puntos de vista igualmente útiles.

## 22 de Febrero. El teatrillo de las emociones

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ El teatrillo de las emociones

5´ Círculo de las emociones

### Micro meditación 5 min.

#### 7. LO QUE VEMOS

En esta ocasión elegiremos una obra de arte como puede ser noche estrellada sobre el Rohne de Van Gogh o Nenúfares de Monet. Podemos aprovechar esta meditación para que vayan conociendo reconocidas obras de arte de nuestra historia y sepan apreciarlas.

Les pedimos que se relajen y que se centren en la imagen. Tienen que fijarse en los colores, las texturas, cómo se ve el rastro del pincel, los tonos, las sombras... Les dejamos tiempo entre ellas y les pedimos que piensen en qué les hace sentir.

Volvemos a la clase y podemos decir en una palabra lo que nos ha hecho sentir el cuadro, pudiéndolo repetir en más ocasiones.

### El teatrillo de las emociones. 35 min

La actividad la realizaremos en grupos, para ello pediremos a la profesora de plástica que colabore, para que los alumnos traigan ya realizados de otra asignatura dos dados, uno con 6 de las emociones básicas y otro con lugares de Hogwarts como: el castillo, el bosque tenebroso, Hogsmeade, la cabaña de Hagrid, la cámara secreta...etc

Llegamos a clase y la profesora da a cada grupo unos personajes de papel recortados de la película de Harry Potter: Ron, Hermione, Harry.... Por turnos los 4 miembros del equipo escogen personajes y tiran los dados dos veces, inventando una historia donde aparezcan tanto las dos emociones como los dos sitios.

Si no ha sido posible crear los dados anteriormente se puede hacer con dados normales, asignando a cada número una emoción en un papel y también un lugar, pero es más visual hacerlo con los dados ya preparados.

Otra de las posibles opciones, si se cuenta con recursos, sería utilizar una de las actividades de Pablo Martínez de su TFG Diseño de juegos de Mesa para la alfabetización emocional. Para definir las emociones utiliza un personaje llamado Carabato en el que aparecen reflejadas las distintas expresiones faciales de las emociones, lo cual nos podría servir para que los alumnos aprendan a diferenciarlas.



Diseño de las emociones con Carabato obtenido del TFG de Pablo Martínez

En su actividad Emocubes propone un juego muy divertido cuya intención es la alfabetización emocional, además ayuda a mejorar la creatividad y la gestión del fracaso.

Para jugar se necesitan 6 dados, que se pueden realizar previamente en una sesión de tecnología relacionada con los materiales utilizando madera, cartulinas y pintura, y un cronómetro o un móvil. Los dados que se necesitan son: 1 de carabatos, 2 de vocabulario emocional, 2 con símbolos (lapicero, antifaz, bombilla iluminándose...) y 1 dado de modo de juego (teatro, rima o historia).

El modo de juego es sencillo, los participantes se dividen en dos equipos y se juega por turnos, designando un jugador que hace de árbitro diferente en cada turno y que tira los 6 dados. Dependiendo del dado de modo de juego se pueden dar tres situaciones:

- Teatro: realizar una improvisación de tres minutos con los 5 elementos de los dados
- Rima: escribir un poema en 5 minutos con los 5 elementos de los dados
- Historia: contar una historia por fragmentos en la que cada jugador debe ir añadiendo cada uno de los 5 elementos que han salido en los dados en su fragmento y pasarle el turno a su compañero hasta que hayan aparecido todos los elementos

En cada una de las pruebas el árbitro controla los tiempos, el respeto de las normas y el cumplimiento de los objetivos. Para no favorecer a ninguno de los equipos cada prueba la inicia el equipo del árbitro, y así se van alternando.

Es un juego de cooperación y aprendizaje, en el que no hay ganadores sino que los alumnos aprenden los unos de los otros divirtiéndose, finalizando el juego al finalizar la clase.



Diseño de los dados obtenido del TFG de Pablo Martínez

## 3 de Marzo. La técnica de la tortuga

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ La técnica de la tortuga

5´ Círculo de las emociones

### Micro meditación 5 min.

#### 8. EL OTRO

Nos sirve para trabajar la autocompasión y el amor propio, y la compasión y el amor hacia los demás.

Empezamos respirando lentamente y concentrándonos en nuestra respiración. Les pedimos que piensen en ellos mismos, en el amor que sienten por si mismos, podemos apoyarnos en frases como 'que sea feliz', 'que me sienta bien', 'que esté libre de dolor', 'que esté en paz', etc.

Continuamos con otra persona a la que aman. Les decimos que sientan amor y compasión hacia ella, utilizando las mismas frases.

Continuamos pidiéndoles que piensen en una persona neutra, que tengan los mismos deseos hacia ella, por la que no tienes ningún sentimiento en especial (ej. una vecina): "Siente ternura y amor hacia aquella persona, quieres que se encuentre feliz y en paz".

Por último les pedimos que piensen en alguien que no te cae especialmente bien, con quien estén resentidos y repetimos el proceso. Es importante que recalquemos que no dejen que el odio o la rabia se interpongan, que se dejen fluir. Volvemos a la clase.

## La técnica de la tortuga. 35 min

Emplearemos en la sesión esta técnica que ayuda con el autocontrol emocional de los niños y adolescentes, llamada la “técnica de la tortuga”. Comenzamos contándoles un cuento al que tienen que prestar toda su atención y luego les explicamos en que consiste la técnica. La tortuga es el animal escogido porque, por sus características físicas, puede protegerse de manera muy visual, aunque también valdría un caracol.

### CUENTO DE LA TORTUGA

*Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar, sola o con sus amigos y le gustaba mucho ir al cine y ver la televisión y jugar en el parque con sus amigos, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que lo pasaba muy bien.*

*A esa tortuguita le costaba mucho trabajo permanecer sentada y ordenada, no le gustaba escuchar al maestro, algunas veces sus compañeros jugaban quitando sus lápices o lo empujaban, la tortuguita se enfadaba, se ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar fuertemente a sus compañeros; lo malo de esta situación es que sus compañeros no tardaban en excluirla de sus juegos y poco a poco se iba quedando sola, todo debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.*

*La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.*

*Un día se fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja. Ella tenía por lo menos 300 años y vivía en ese lago en medio del bosque casi al otro lado del pueblo; entonces le preguntó – ¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo-*

*Entonces la vieja tortuga le respondió:*

*-la solución al problema está en ti misma, cuando estés muy rabiosa, contrariada y molesta y sientas que ya no puedes controlarte, métete en tu caparazón y ahí dentro podrás calmarte, cuando yo me meto a mi caparazón me pongo a pensar en tres cosas, primero me paro, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario y tercero, me pregunto a misma ¿cuál es el problema? –*

*Juntas las tortugas se pusieron a practicar dentro de sus caparazones. Cuando al fin la tortuguita estuvo lista, estaba inquieta porque llegara el siguiente día y poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar cómo de buena era la técnica.*

*Al día siguiente la tortuguita estaba en la escuela cuando otro niño comenzó a molestarle y, apenas comenzó a sentir ira y molestia y se sintió agresiva y que iba a reaccionar mal, recurrió a lo que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se metió dentro de su caparazón y vio que su maestro estaba contento.*



La tortuguita practicó una y otra vez, hasta que la técnica quedó perfecta y esta es la historia de cómo la tortuguita consiguió replegarse en su caparazón cada vez que era molestada o iba a reaccionar agresivo y molesto ante cualquier situación externa.

Tras haber escuchado el cuento, les explicamos la técnica, que consiste básicamente en simular que tienen un caparazón en el que se ocultan para pensar mejor los problemas, relajarse y dar soluciones sin molestarse ni enfurecer. Tenemos que explicarles que deben permanecer auto controlados pero no pasivos, ya que deben aprender a solucionar problemas y conflictos.

## PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:





## IV. Las cartas de la historia

En la normativa sobre educación cada vez se subraya más la importancia de temas de igualdad y tolerancia, como en el apartado L, recientemente añadido en la LOMLOE (2020), que establece como principio educativo:

El desarrollo de la igualdad de derechos, deberes y oportunidades, el respeto a la diversidad afectivo-sexual y familiar, el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres a través de la consideración del régimen de la coeducación de niños y niñas, la educación afectivo-sexual, adaptada al nivel madurativo, y la prevención de la violencia de género, así como el fomento del espíritu crítico y la ciudadanía activa.

De esta forma, consideramos oportuno aprovechar el día de la mujer e incluir una serie de actividades más breves para que se conozca una serie de mujeres que han pasado muy desapercibidas en la historia y cuyos logros han sido muy reseñables.

Con esta Unidad pretendemos que los alumnos reflexionen sobre la situación de las mujeres en el pasado, el contexto social en el que vivieron, las dificultades con las que se encontraron y la relevancia e impacto que han tenido dichas inventoras para la sociedad de hoy en día.

Como objetivos para esta Unidad queremos lograr que los alumnos sean capaces de:

- Conocer a las mujeres más destacadas en la historia de la informática y la tecnología y su relevancia.
- Mostrar la evolución del papel de la mujer en la informática, desde sus inicios hasta la actualidad.
- Ser conscientes de los sesgos de género que se pueden producir no solo en la tecnología sino en cualquier área.
- Fomentar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres desde el conocimiento de situaciones del pasado.
- Reflexionar sobre los cambios que se han ido produciendo en cuanto a igualdad de género y las mejoras que aún pueden darse.

Esta Unidad está distribuida en 3 sesiones y sus objetivos se irán trabajando a lo largo de todas las sesiones, conformando un póster final que luego se exhibirá para que lo vean el resto de compañeros.

## 8 de Marzo. Día de la mujer

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ El día de la mujer

5´ Círculo de las emociones

### El día de la mujer. 35 min

Con esta primera sesión buscamos que los alumnos sean capaces de identificar las principales mujeres relevantes a lo largo de la historia, identificar sus principales logros y después ubicarlas en una línea temporal, todo ello desde una perspectiva lúdica y de aprendizaje cooperativo.

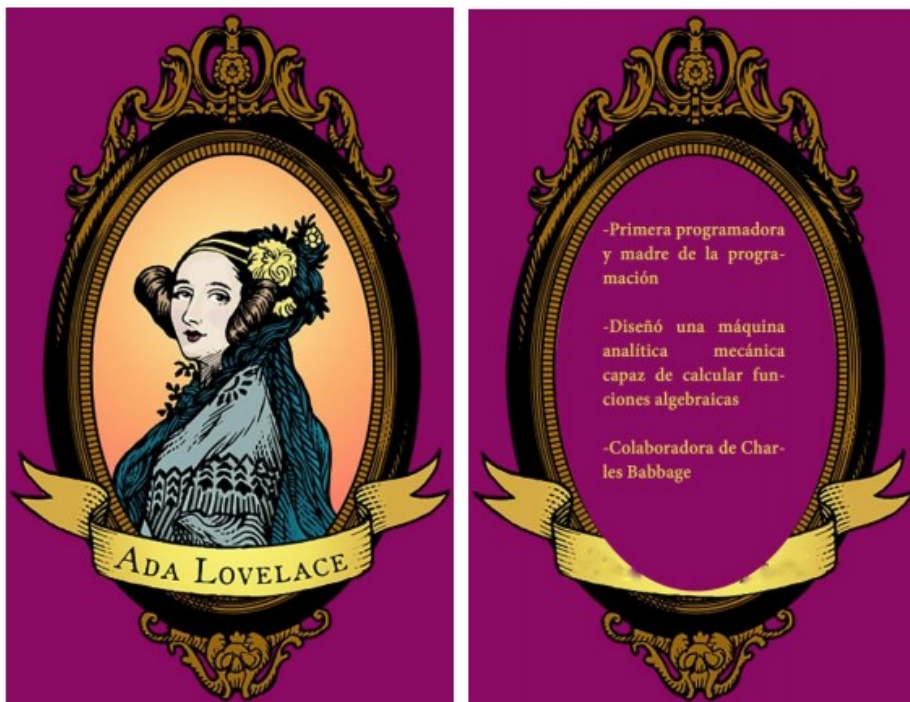
Al inicio de la clase se proyecta un pequeño fragmento de algún documental o vídeo relacionado con el tema, por ejemplo del documental de Hedy Lamarr, y se les explica que tienen que diseñar por casas unas 10 cartas que utilizarán para jugar en la siguiente sesión.

Las distintas mujeres que se incluirán en las cartas pueden ser las 20 siguientes, siempre con la posibilidad de modificar estos contenidos, añadiendo o eliminando cartas según los alumnos y alumnas y siempre y cuando el docente lo considere oportuno:

1. **Ada Lovelace:** primera programadora y madre de la programación. Diseñó una máquina analítica mecánica capaz de calcular funciones algebraicas.
2. **Edith Clarke:** patentó una calculadora gráfica que resolvía problemas de transmisión eléctrica.
3. **Hedy Lamarr:** actriz de Hollywood inventora y precursora de la tecnología WiFi Bluetooth y GPS.
4. **Top Secret Rosies:** 6 especialistas en matemáticas que en 1946 programaron el primer computador ENIAC, el primer computador electrónico.
5. **Joan Clarke:** descifró el código enigma junto con Turing, lo que permitió el triunfo de los aliados frente a los nazis en la II Guerra Mundial.
6. **Ángela Ruiz Robles:** inventora española de la enciclopedia mecánica y precursora de los actuales ebook.
7. **Rózsa Péter:** matemática húngara que en 1950 elaboró funciones recursivas, fundamentales para la computación.
8. **Karen Sparck Jones:** pionera en lingüística computacional y recuperación de la información, creó la indización ponderada y por pesos.

9. **Grace Murray H:** miembro de la armada de EEUU que desarrolló el primer compilador para un lenguaje de programación llamado COBOL.
10. **Jean E Sammet:** trabajadora de IBM que impulsó el lenguaje de programación FORMAC, el primero para la manipulación simbiótica.
11. **Lynn Conway:** pionera en el campo de diseño de chips microelectrónicos.
12. **Mary Kenneth Keller:** primera mujer y además hermana que se doctoró en computación y contribuyó al desarrollo del BASIC.
13. **Margaret Heafield Hamilton:** dirigió desde el MIT el equipo que desarrolló el software de navegación del Programa Espacial Apolo.
14. **Evelyn Berezin:** ingeniera informática que inventó en 1953 el primer ordenador de oficina, un sistema de reserva de vuelos y madre de procesadores de texto.
15. **Erna Schneider Hoover:** trabajó en Bell y desarrolló un sistema de conmutación telefónica que sigue vigente hoy en día.
16. **Shirley Ann Jackson:** primera mujer afroamericana en doctorarse en el MIT, desarrolló el fax, marcación por tonos, la fibra óptica...
17. **Frances & Allen:** pionera en la automatización de tareas paralelas para mejorar el rendimiento de programas informáticos. En 2007 obtuvo el premio Turing.
18. **Radia Perlman:** considerada madre de internet y creadora del protocolo STP que aún se utiliza.
19. **Carol Shaw:** primera diseñadora de videojuegos, ha trabajado para compañías míticas como Atari.
20. **Jude Milhon:** creadora del ciberpunk, programadora, escritora y defensora de ciberderechos.

El modelo de pareja de cartas es este: Una carta con retrato y nombre de científica (C) y Una carta con inventos, logros y otros datos relevantes (L).



# 10 de Marzo. Las cartas de nuestra historia

Desarrollo de la sesión:

5' Círculo de las emociones

5' Micro meditación

35' Las cartas de nuestra historia

5' Círculo de las emociones

## Las cartas de nuestra historia. 35 min

Se utilizarán los grupos de aprendizaje cooperativo de 4 personas previamente realizados de manera heterogénea. Se les explica el funcionamiento del juego y los tiempos que deben respetar: para la parte de las parejas 20 minutos y para ordenarlas cronológicamente 10 minutos.

Previamente, se reparten las tarjetas por las distintas partes del aula en la que se va a situar cada grupo, teniendo cuidado de no asignar al grupo sus propias tarjetas. Antes de comenzar deberá haber 20 parejas en cada puesto, situando las cartas (C) extendidas boca abajo en un lado de la mesa y las cartas (L) de igual forma en el lado contrario.

Se forman 2 equipos de 2 grupos y los grupos se turnan para ir levantando dos cartas, una de cada lado, y determinar si tienen relación. Si aciertan la mujer se quedaran con la pareja de cartas y si no el otro grupo cuenta con la posibilidad de rebote. El profesor media entre los grupos e interviene cuando los alumnos duden si la pareja es correcta.

Una vez han obtenido todas las parejas de cartas que han podido, en una cartulina grande los 2 grupos que forman el equipo deben pegarlas en orden cronológico, añadiendo dibujos de sus aportaciones o contexto para presentarlo a sus compañeros en la siguiente sesión.

# 15 de Marzo. Las cartas de nuestra historia. Presentación

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ Presentación

5´ Círculo de las emociones

## **Las cartas de nuestra historia. Presentación. 35 min**

En la clase posterior a la actividad se dará paso a la siguiente fase de este bloque, que pretende que los alumnos alcancen un mayor grado de reflexión sobre el tema.

Cada equipo compuesto por 2 casas sale a la pizarra y tendrá 10 minutos para explicar su trabajo y lo que han aprendido. Algunos de los temas que podemos tratar en clase son: la situación de las mujeres en la informática es mucho mejor pero tiene que continuar mejorando o la necesidad de las mujeres inventoras y el impacto que han tenido sus investigaciones en nuestras vidas. Además, pueden comentar qué es lo que han aprendido o qué les ha resultado más interesante o sorprendente.

La profesora recopilará todas las ideas, proyectará el orden cronológico real de las mujeres, explicando lo que no haya quedado claro y luego se colocarán los murales por la clase o en el pasillo para que los compañeros de otros cursos puedan verlo.

## V. Resolución de conflictos

El manejo de sus emociones es una forma de responder a las necesidades sociales de los adolescentes que no se han trabajado en el aula para mejorar el ambiente de trabajo y favorecer la creación de relaciones sociales sanas. Bisquerra, Pérez y García (2015) establecen la relación entre la IE y la educación, afirmando que el dominio de la inteligencia emocional aporta significativamente al éxito académico, al aprendizaje colaborativo, a la adaptación social, a la toma de decisiones, al bienestar y a la resolución de conflictos.

En un aula es normal que ocurran pequeños conflictos, enfados o malentendidos y es importante que ellos mismos sean capaces de auto gestionarlos de manera pacífica y mediante la palabra.

Además, como ya han aprendido a identificar sus emociones y se conocen mejor a sí mismos, ahora deben aplicar todos estos conceptos y seguir profundizando en el tema. Una vez que ellos saben identificar sus emociones y modificarlas en mayor o menor medida pueden identificarlas en los demás e intentar mejorar el estado emocional de sus compañeros.

Como objetivos para esta Unidad queremos lograr que los alumnos sean capaces de:

- Identificar y conocer las emociones de los demás.
- Mejorar su capacidad de enfrentarse de manera pacífica a un conflicto.
- Empatizar con el resto de sus compañeros.

Esta Unidad está distribuida en 5 sesiones pero sus objetivos ya se han ido trabajando previamente en la Unidad de inteligencia emocional, en menor profundidad. Se continúa con las micro meditaciones pero ya no se describen como tal sino que se irán planificando en función de cómo veamos a los alumnos y alumnas, repitiendo aquellas que consideremos necesarias.

# 17 de Marzo. Las lechuzas

Desarrollo de la sesión:

5' Círculo de las emociones

5' Micro meditación

35' Las lechuzas

5' Círculo de las emociones

## Las lechuzas. 35 min

Se formarán dos equipos de 2 grupos cada uno y de cada grupo un voluntario, preferiblemente la persona que tenga mayores habilidades sociales o menor miedo al ridículo. Ambos serán lechuzas de la escuela de magia que tienen que entregar una carta urgente de Harry a su amigo Albus Dumbledore, recalando que lo importante es que todas las personas se sientan a gusto y se diviertan.

Cada lechuza se colocará en un punto y se establecerá una línea de meta, puede ser un pasillo, un extremo del aula, etc. El objetivo del equipo será que su lechuza llegue la primera a entregar la carta que les hemos dado.

Se entrega a cada grupo un rollo de papel que simboliza el látigo, la consigna es que no se puede pegar directamente a la lechuza, pero sí usarlo para hacer ruido o golpear en el suelo.

A las lechuzas se les da la consigna (a solas sin que los demás lo oigan) de caminar sólo si oyen palabras amables, por cada palabra amable un paso. A los grupos solo se les dice que tienen que conseguir que su lechuza llegue el primero a la línea de meta.

Finalmente reflexionamos sobre todo de la importancia de ser amables con los demás y de cómo automáticamente lo que nos sale suele ser lo contrario, ya que, como dice el refrán, se cazan más moscas con miel que con vinagre.

## 22 de Marzo. Cómo damos *feedback*

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ El bocata de jamón

5´ Círculo de las emociones

### **El bocata de jamón. Presentación. 35 min**

Muy visualmente les podemos explicar cómo pueden dar su opinión sobre los trabajos de los compañeros o sobre sus comportamientos de la manera más adecuada. Para ello la profesora les explicará en qué consiste la técnica del bocadillo de jamón.

Es relativamente sencillo, consiste en decir la parte positiva del asunto, implicándonos emocionalmente y con palabras de ánimo, luego añadir la parte que se puede mejorar y por último terminar con otras palabras positivas y añadiendo el éxito que tendrá si realizan los cambios sugeridos. Se puede añadir que es mejor no utilizar la palabra pero porque sino la persona que recibe la crítica se queda con la parte del pero y se olvida de todas las cosas positivas que le hemos dicho.

Tras unos 15 o 20 minutos de explicación les propondremos que por grupos se den feedback al trabajo de la rueda de las opciones que ellos habían realizado de manera individual previamente. De esta forma podrán practicar dando buenos feedback y comprobar lo que se siente cuando te dicen las cosas de buena o de mala manera





## 24 de Marzo. Speeddating

Desarrollo de la sesión:

5' Círculo de las emociones

5' Micro meditación

35' Speeddating

5' Círculo de las emociones

### **Speeddating. 35 min**

Es una actividad que nos ayudará a imaginar posibles conflictos y a practicar cómo podemos resolverlos de la mejor manera posible, intercambiando tanto los papeles de juego como la pareja con la que jugamos.

Los alumnos se colocan o bien en dos círculos o bien en dos filas, como en la imagen de la parte inferior, y el profesor formula o proyecta un problema o conflicto que se puede dar en el aula, por ejemplo un alumno no deja que otro participe en un juego en el recreo. Los estudiantes de la fila A tienen que actuar como si fueran los protagonistas del problema y los alumnos de la fila B escuchan al A y le proponen una solución o consejos, por ejemplo posicionarse del lado del alumno que está siendo excluido o mediar entre ellos para poder jugar todos.

A continuación los estudiantes de la fila B rotan un asiento hacia la derecha y el profesor vuelve a formular un nuevo conflicto. Se llevan a cabo varias rondas hasta que todos los estudiantes hayan cambiado de pareja entre 5 y 10 veces o hasta que nos quedemos sin tiempo.



## 29 de Marzo. La fantasía de un conflicto

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ La fantasía de un conflicto

5´ Círculo de las emociones

### La fantasía de un conflicto. 35 min

El objetivo de esta actividad es que cada persona exprese su propia forma de resolver un conflicto, identificando estrategias diferentes para elaborar un plan común. Para conseguirlo se necesitará que los implicados lleguen a buen puerto, negociando y respetándose.

El lugar donde transcurra la actividad puede ser el aula de clase o un espacio en el que los participantes estén sentados y puedan apoyarse en algo para poder escribir. De materiales necesitarán hojas de papel y bolígrafos, además de una pizarra.

Todas las personas se sentarán. A continuación, la profesora les explicará la siguiente situación:

*“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a alguien que crees que conoces. Te das cuenta que esa persona es una persona con la que tienes muchos conflictos. A medida que os encontráis más cerca te pones más nervioso porque no sabes cómo reaccionar cuando te cruces con ella. Se te ocurren algunas alternativas... decide ahora cuál eliges y tómate unos minutos para recrear, en tu imaginación, qué es lo que pasaría”.*

Pasado un rato, la profesora vuelve con estas palabras:

*“Ya ha pasado, esa persona se ha ido. ¿Qué sientes? ¿Está satisfecho con la manera que te has comportado?”*

Se deja a los participantes unos 10 minutos para que reflexionen en grupos sobre las alternativas que consideraron para actuar, cuál escogieron, qué motivos les empujó a escogerla y cómo de satisfechos se sienten. Un participante de cada grupo actuará como portavoz de cara al debate del grupo completo de unos 10 minutos.

## 31 de Marzo. Día de la visibilidad transgénero

Desarrollo de la sesión:

5´ Círculo de las emociones

5´ Micro meditación

35´ Todos somos diferentes

5´ Círculo de las emociones

### **Todos somos diferentes. 35 min**

Se ha elegido esta actividad porque coincide con el día de la visibilidad de las personas trans y se divide en dos fases: primero un juego de rol o los chicos adoptan el rol de las chicas y viceversa y luego la visualización y debate sobre el corto del vestido nuevo.

En la primera parte las chicas interpretan lo que los chicos, culturalmente, hacen o deben hacer, y al revés para que identifiquemos estereotipos. Cada individuo interpreta el papel de un compañero del sexo opuesto. Para desarrollarla nos colocamos en parejas y mantenemos una conversación: el uno le dice al otro lo que le gusta hacer siendo chico o chica. Un compañero (observador) toma nota de lo que va surgiendo con el fin de poderlo comentar posteriormente.

Después de 10 minutos podemos debatir con estas preguntas: ¿Cómo son los hombres? ¿Y las mujeres? ¿Lo que se ha representado en el juego representa la realidad? ¿Se han sentido representadas o excluidas las chicas? ¿Y los chicos? ¿Quién determina cuál ha de ser la conducta de chicos y chicas? ¿Qué pasaría si no se cumpliera con ese rol?

Para completar la actividad visualizaremos el corto “Vestido nuevo”, sobre un chico que decide ponerse un vestido para ir a clase y lo que sucede y debatimos sobre lo que hemos visto.

<https://www.youtube.com/watch?v=LVdfnQPUYLY>

## VI. Sesión final

En la última sesión podemos darles libertad para tratar el tema de tutoría que ellos hayan elegido si han logrado conseguir el calcetín de Doby, el cual veremos a continuación, uno o varios grupos.

Lo deseable es que varios grupos consigan el calcetín de Doby para poder hacer que ellos lleguen a acuerdos sobre lo que les interesaría ver en tutoría en la última sesión o en las sesiones del siguiente cuatrimestre para observar si aplican lo aprendido en las tutorías.

Si ningún grupo lo ha conseguido podemos seguir un esquema de clase similar al resto de las sesiones. Comenzar con el círculo de las emociones y una micromeditación y luego ordenar las mesas de la clase en forma de U. Puede ser un buen momento para abrir un espacio de debate a modo de *Focus group*, donde ellos nos digan lo que les ha gustado y lo que mejorarían de las actividades.

En los últimos 20 minutos, les pediremos a los alumnos que rellenen un cuestionario similar al que les entregamos antes de empezar con el plan y les dejamos tiempo para que lo terminen.

Finalmente volvemos a situarnos en el círculo de las emociones y damos por terminada la sesión.

## VII. Recomendaciones para el 3º trimestre

Como sugerencias de mejora para el siguiente trimestre proponemos seguir con el esquema de clase de círculo de las emociones, micro meditación, meseta y círculo de las emociones para seguir trabajando en Mindfulness y en educación emocional.

Si no se han obtenido unos resultados de modificación de conductas disruptivas significativos, podemos volver a revisar las normas de clase de manera grupal a modo de asamblea, comentando entre todos qué nos han parecido las modificaciones realizadas en la primera asamblea, cuáles han fallado y cómo podríamos volver a reformularlas.

Puesto que ya están más habituados a las meditaciones y al prestar atención de manera plena se pueden proponer sesiones completas de Mindfulness, con meditaciones menos dinámicas y de mayor profundidad.

Como contenidos a tratar se pueden realizar actividades de IE de mayor complejidad, que impliquen mayor regulación emocional, tanto de ellos mismos como del resto. Se puede abrir una unidad de mediación, en la que les expliquemos la figura de alumno mediador y cuáles son las funciones que realiza, junto con los pasos a seguir en una mediación.

Proponemos seguir trabajando con la metodología de aprendizaje cooperativo pero modificando los grupos, o casas en este caso, de trabajo. Con esto queremos que sigan conociendo a nuevos compañeros y que forjen nuevas relaciones con el resto de la clase, manteniendo la heterogeneidad de los grupos.

Un ejemplo de actividad a realizar sería la de la tela de araña, cuyo objetivo es resolver un conflicto grupal, fomentando la confianza en el grupo, la capacidad de comunicación y la resolución de conflictos. La profesora tendrá hecha una tela de araña con cuerda o lana y se les pedirá que todos tengan que pasar sin tocar ninguna cuerda y, si lo hacen, tendrán que volver a empezar.

Cuando todos los miembros del grupo hayan podido pasar de un lado, se debatirá y analizará como se ha desarrollado la actividad. Se les puede preguntar qué mecanismos de cooperación y ayuda han formado, cómo se han sentido a lo largo de la actividad y si creían que lo iban a lograr.

Creemos que es muy conveniente continuar con el plan un trimestre más para poder comprobar si se producen verdaderas mejoras y si estas son duraderas o son más bien efímeras y se producen solo mientras estamos trabajando con el plan.

## e. Herramientas de modificación de conducta-refuerzo positivo

### Establecimiento de mecanismos de incentivo interpersonal

La búsqueda de una buena convivencia grupal puede ser una consecuencia de la propuesta de una serie de incentivos o por la interacción generada dentro del mismo equipo de trabajo, y está vinculada a la aparición de un sentimiento de responsabilidad dentro del grupo.

La interacción se genera de forma natural durante la implementación del sistema de trabajo cooperativo en la realización de actividades.

El incentivo será creado por el profesor, variando en frecuencia, magnitud y gradualidad, pero es importante su incorporación porque propician la continuidad de cooperación entre los miembros del equipo. Estos incentivos interpersonales deben ser consecuencia del resultado obtenido por el conjunto de compañeros del grupo y siempre reforzar una conducta deseada.

Algunas sugerencias de sistemas de incentivos apropiados para el trabajo en grupo son la entrega de condecoraciones, la exposición del trabajo en un lugar público y las expresiones de afecto y reconocimiento. Como ejemplos más concretos y del tipo de la economía de fichas hemos querido diseñar estas recompensas:

Ejemplos:

- INDIVIDUAL-Haber ayudado a alguien que lo necesitaba durante la clase **POCIÓN MULTIJUGOS**: se les permitirá durante una sesión intercambiar su puesto en una casa con otro compañero de clase.



- INDIVIDUAL-Haber actuado como mediador cuando ha surgido un conflicto: **LA ESPADA DE GRIFFINDOR**, que le permitirá al ganador imprimir una pieza en la impresora 3D del instituto.



- GRUPAL-Haber participado de manera muy activa y respetuosa en alguna sesión: **10 MINIPUNTOS PARA LA CASA**, al completar 100 minipuntos se les dará UN HUEVO DE DRAGÓN ESCUPEFUEGO para adornar su espacio de trabajo.

- GRUPAL-Haber realizado todas las actividades: **CALCETÍN DE DOBY**, que les permite la libre elección de 1 sesión para el siguiente cuatrimestre o para la sesión final de tutoría, en la que podremos hablar sobre un tema que a ellos les interese.



- TODA LA CLASE-Estamos todos sentados antes de que suene la campana de inicio de la sesión: **FÉNIX DE DUMBLEDORE**, se les permite poner la música de fondo que ellos elijan durante la sesión.



- TODA LA CLASE- Todos han traído la tarea que se les pedía el día anterior: : **LA SNITCH DORADA DE CHOCOLATE**: la profesora les llevará para la siguiente clase una chocolatina redonda con 80% cacao mínimo.



- TODA LA CLASE- No se ha interrumpido en ningún momento la clase sin que el profesor lo haya pedido: **COLMILLO DEL BASILISCO**: les permite terminar la clase 5 minutos antes para hablar con los miembros de sus casas, pero tendrán que continuar sentados en sus sillas o cerca de su lugar de trabajo.



Estas recompensas serán conocidas por los alumnos y alumnas antes de comenzar con el plan en la sesión de introducción para que todas ellas sepan cuáles son los comportamientos deseados y las recompensas por ellos.

Además de la recompensa se les dará una pegatina con el dibujo de lo que hayan conseguido para que lo peguen en su corcho de grupo.

## f. Evaluación

Para evaluar los resultados de dichas actividades se entregarán los cuestionarios mencionados al alumnado al final del primer trimestre y al final de la intervención para valorar si se han producido cambios significativos en la conducta del alumnado. Dichos cuestionarios, compuestos por preguntas de respuesta abierta, serán realizados tras la pertinente observación de las dinámicas de la clase durante la primera evaluación. Con estas preguntas buscamos conocer la percepción personal de la realidad estudiada y las expectativas y motivación de cada uno de los participantes, así como detectar los cambios de conducta que puedan producirse tras nuestro plan de acción.

Ejemplos de preguntas incluidas en el cuestionario (Sujetas a cambios en función del transcurso de las sesiones):

- ¿Cómo valoras el clima de clase?
- ¿Qué opinión tienes del comportamiento de tus compañeros en clase?
- ¿Cómo crees que te comportas tú mismo en clase?
- ¿Cómo te sientes con respecto a ese comportamiento? ¿Y al de tus compañeros?
- ¿Sientes muchos nervios o ansiedad al estar en clase?
- ¿Consigues relajarte con facilidad en clase cuando estás nervioso?
- ¿Qué te parece el comportamiento del profesor en clase?
- ¿Qué problemas crees que hay habitualmente en clase?
- ¿Cómo te gustaría que se solucionasen los problemas de clase?
- ¿Participas en clase habitualmente? ¿Cómo participas?
- En un día normal, ¿con cuántos de tus compañeros hablas más de 5 minutos?
- En un día normal, ¿cómo de importante crees que es que tú participes en clase?
- En un día normal, ¿el profesor te anima a participar de alguna manera? ¿Cuál?

Al final de la intervención, en la última semana de clase se repetirán las entrevistas con los alumnos para poder ver cuál ha sido la evolución de la conducta de la clase y los efectos de nuestra intervención.



# 7. Conclusiones

En el presente documento se desarrolla un plan “ficticio” de acción tutorial, donde una alumna del Máster en Profesor de Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, simula un problema en un contexto concreto. Sobre todo, me he basado en lo aprendido en la asignatura del Máster de Metodologías de educación, en la de Investigación Educativa y en mi propia experiencia como docente en prácticas que he podido tener hace unos meses, pero puede que no sea suficiente como para determinar si un plan de acción tutorial es acertado para todos los alumnos de un determinado aula.

En mi opinión, tanto los antecedentes del problema como el contexto, así como la preocupación temática, se acercan mucho a la realidad que nos podemos encontrar en las aulas y las soluciones planteadas deberían marcar el camino en la resolución del problema. Sin duda, ninguna propuesta puede estar completamente cerrada y si ésta se llevase a cabo deberían realizarse modificaciones constantes para adecuarla a la respuesta de cada una de las actividades.

Una propuesta de estas características solo puede ser exitosa si se consigue coordinar los esfuerzos de diferentes actores de la comunidad educativa. Es fundamental que los profesores desde los centros seamos capaces de trabajar de forma cooperativa en la mejora del contexto educativo y para ello, debemos ayudarnos de los equipos de orientación en los centros y de las familias, cuya inclusión en el proceso educativo es vital para el éxito.

En cuanto a la planificación de las actividades, es importante que las acciones planteadas sean observadas de manera minuciosa para poder determinar si se consigue mejorar la situación de partida o por el contrario son necesarias otras acciones. Para esto necesitamos tanto la cooperación de los alumnos, valorando su sincera opinión y sus propuestas de mejora, como el diseño de herramientas de evaluación de nuestro trabajo como docentes.

Durante la redacción y diseño de este PAT me he dado cuenta de que la planificación de las tutorías de manera divertida y motivadora es más complicada de lo que parece. Crear actividades que puedan interesarles a los alumnos y que a la vez sean asequibles para todos ha supuesto un reto para mí. La labor de investigación de otros trabajos similares en los que aparecen actividades de inteligencia emocional o Mindfulness ha supuesto una parte fundamental para la redacción de este trabajo.

Antes de comenzar con el diseño de las actividades fue fundamental la creación de la tabla de planificación del trimestre, pues me ayudó a ordenar mis ideas y a situar las actividades que ya tenía en mente. Después de realizar la tabla, resultó mucho más sencillo encajar las dinámicas y buscar las que necesitaba para ir aumentando la complejidad de las mismas.

Creo que la ambientación en el Universo Harry Potter puede motivar en gran manera a los alumnos y lograr una mayor implicación por su parte. Formamos parte de una nueva generación de docentes y nuestro deber es seguir evolucionando y aplicando nuevas formas de enseñanza. En este PAT he intentado poner en práctica toda la ilusión y las ganas que me han transmitido durante el Máster por cambiar la forma en la que trabajamos en las aulas.

Mirando hacia mi futuro como docente, me haría mucha ilusión y me causaría gran satisfacción poder aplicar y poner en marcha las actividades que propongo, con sus correspondientes modificaciones en función del aula, y así poder continuar mejorando y aprendiendo para convertirme en el tipo de docente que a mí me habría gustado tener.

## 8. Referencias

Arnaiz Sánchez, P., Haro Rodríguez, R. D., Blázquez Navarro, I., & Martínez Abellán, R. (2001). La experiencia integradora de un centro de Educación Primaria desde la perspectiva del profesorado. *Revista de Ciencias de la Educación*.

Baños, R. F., Baena-Extremera, A., del Mar Ortiz-Camacho, M., Zamarripa, J., De la Fuente, A. B., & Juvera Portilla, J. L. (2019). Influencia de las competencias del profesorado de secundaria en los comportamientos disruptivos en el aula. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 12(24), 3-10.

Bar-On, R. (1997). *BarO nemotional quotient inventory*. Multi-health systems.

Bisquerra Alzina, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La muralla

Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J. C., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Editorial Síntesis. Madrid.

Booth, T., & Ainscow, M. (2015). *Guía para la educación inclusiva: desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares*. FUHEM, OEI.

Brackett, M. A., Albstter, B., Wolfe, C., Katulak, N. & Fale, E. (2007). "Creating an emotionally intelligent school district: A skill-based approach". En R. BAR-ON, J. Jacobus, G. Maree & M. J. Elias (eds.), *Educating people to be emotionally intelligent*. Westport, CT: Praeger, 123-137.

Brackett, M. A. & Caruso, D. R. (2007). *Emotionally literacy for educators*. Cary, NC: SEL media.

Brackett, M. A. & Katulak, N. A. (2006). "Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students". En J. Ciarrochi & J. D. Mayer (eds.), *Improving emotional intelligence: A practitioner's guide*. New York: Psychology Press/Taylor & Francis, 1-27.

Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. & Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *REIFOP*, 13 (1). Recuperado de <http://www.aufop.com> - Consultada en fecha (02-06-2022).

Calvo, A. R. (2002). «Interpretación y valoración de los problemas de convivencia en los centros», en *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 5.

Casado, P. (2015). *Mindfulness en la infancia y la adolescencia* (tesis de pregrado). Universidad de Salamanca, Castilla y León

Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13.

Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. Tomo primero.

De los Santos, P. J., & Domínguez, M. D. J. (2015). Las conductas disruptivas y los procesos de intervención en la educación secundaria obligatoria. *Revista Boletín Redipe*, 4(12), 26-36.

Díaz-Aguado M. J.; Martínez Arias, R., y Martín Seoane, G. (2004): *Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia*, Vol. I: La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio. Estudios comparativos e instrumentos de evaluación, Madrid: Instituto de la Juventud.

Díaz-Aguado, M. J. (2006). *Del acoso escolar a la cooperación en las aulas*. Madrid: Pearson Educación.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España.. *Ansiedad y estrés*, 12.

Fernández Blanco, A. (1998). *La acción tutorial en educación primaria y secundaria*

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2015). Más Aristóteles y menos Prozac: de la inteligencia emocional a la felicidad. De la neurona a la felicidad. Diez propuestas desde la Inteligencia Emocional.(1 ed., pp. 217-230). España: Fundación Botín.

Flores Camacho, G. A. (2019). Programa de capacitación psicológica a padres de familia para la atención de niños con conductas disruptivas de 6to EGB ( Master's thesis, Guayaquil: ULVR, 2019.).

Galve Manzano, J.L (1992). *La acción tutorial en la enseñanza no universitaria* Madrid, CEPE.

Galve, J.L. y Ayala, C.L. (2002). *Orientación y acción tutorial. Aplicaciones y materiales*. Madrid, CEPE

García, A. (2001). La violencia en centros educativos de Norteamérica y diferentes países de Europa: Medidas políticas tomadas para la convivencia escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 41, 167-177.

García Correa, A. (1998). Un aula pacífica para una cultura de paz. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 1(1), 5.

Gotzens, C., Castelló, A., Genovard, C., & Badía, M. (2003). Percepciones de profesores y alumnos de ESO sobre la disciplina en el aula. *Psicothema*, 15(3), 362-368.

Gross, J. J. (Ed.) (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford.

Goyette, R., Dore, R. y Dion, E. (2000). «Pupils' Misbehaviors and the Reactions and Causal Attributions of Physical Education Student Teachers: A Sequential Analysis», en *Journal of Teaching in Physical Education*, n.o 20, pp. 3-14.

Guillamón, J. R. (2002). *La acción tutorial*. E. Repetto: Modelos de orientación e intervención psicopedagógica, 1.

Hernández Herrera, S. F., & Ardón Ledezma, R. A. (2015). Ambientes primarios de desarrollo y habilidades socio cognitivas en escolares con comportamientos disruptivos. *Portal de la Ciencia*, 80-93.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.

Kreidler, W. J. (2017). La resolución creativa de conflictos. Recuperado de <http://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/1157/201103.0EI%20La%20resolucion%20creativa%20de%20conflictos.pdf?sequence=1> - Consultada en fecha (13-05-2022).

León, B., Gozalo, M., & Polo, M. I. (2012). Aprendizaje cooperativo y acoso entre iguales. *Infancia y aprendizaje*, 35(1), 23-35.

LOMLOE, Un repaso a la octava de la democracia, *Ley Educativa*. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE, 2020, vol. 340, p. 122868-122953.

Martín Herráez, P. (2019). Desarrollo de juegos de mesa destinados al desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia y adolescencia.

Martín Pérez, P., & Estaban Rodríguez, S. (2016). *Conduces Tú. Coaching Educativo: Respirando el cambio*.

Martín Pérez, P., & Estaban Rodríguez, S. (2017). *Coaching educativo. Padres y Maestros*/Journal of Parents and Teachers, (369), 46-52.

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

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey & D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books, 3-31.

Mayer y Salovey (2008). *La educación de la inteligencia emocional desde el modelo de Mayer y Salovey. Educación emocional y convivencia en el aula*, 163.

Mestre, J. M. & Guil, R. (2011). *La Regulación de las Emociones: una vía para la adaptación*. Madrid: Pirámide.

Mestre Navas, J.M., Guil Bozal R., Cortijo Pérez M., RuhSeijas N., Serrano Díaz N., Jiménez Jiménez M. (2012) Regulación de emociones: una visión pragmática e integradora desde el modelo circuplejo, 261-269.

Modrego, M., Val, L. M., Montoyo, A. L., Borao, L., Margolles, R., & Campayo, J. G. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, (87), 31-46.

Morales Evangelista, M. (2017). La implementación de estrategias docentes ante los comportamientos disruptivos en el aula.

Moreno, J., & Torrejo, J. (2003). La disrupción: revisar y mejorar las estrategias de gestión del aula: interacción verbal y no verbal, discurso del profesor, estilo motivacional y reacción inmediata a la disrupción

Muñoz Hueso, A. C., & Pastor Gil, L. (2015). La supresión de la hora de tutoría en Educación Secundaria: un estudio exploratorio sobre las creencias de los docentes. Revista complutense de educación.

Muñoz Sánchez, J. M., Carreras de Alba, M. D. R., & Lloret, P. B. (2004). Aproximación al estudio de las actitudes y estrategias de pensamiento social y su relación con los comportamientos disruptivos en el aula en la educación secundaria. Anales de Psicología/Annals of Psychology, 20(1), 81-92.

Newberg, A. B. (2014). The neuroscientific study of spiritual practices. Frontiers in psychology, 5, 215.

Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwells. (Trad. cast. De Á. Gallardo, Conductas de acoso y amenaza entre escolares. Madrid: Morata, 1998).

Orts, J. V. (2006). El clima de clase: problemas y soluciones. En La disrupción en las aulas: Problemas y soluciones (pp. 83-100). Ministerio de Educación y Ciencia.

Páez Moreno, A. C., Ramirez Muñoz, D. P., & Romero Calderón, C. (2001). *El desarrollo de la identidad y el estilo de apego en adolescentes hispánicos colombianos* (Bachelor's thesis, Universidad de La Sabana).

Pinazo, D., García-Prieto, L. T., & García-Castellar, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. Revista de Psicodidáctica, 25(1), 30-35.

Posner, J., Russell, J. A., & Peterson, B. S. (2005). A circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. Development and Psychopathology, 17, 715-734.

Prieto, J. (2010). Plan de orientación y acción tutorial. Madrid. España: Junta de Andalucía.

Rivadeneira Díaz, Y. M., Gómez Jiménez, S. K., & Cajas Sigüencia, T. A. (2019). Educación emocional en el tratamiento de conductas disruptivas en estudiantes de la Escuela José Ingenieros. *Dominio de las Ciencias*, 5(3), 566-588.

Rodríguez, R. I. y Luca de Tena, C. (2001), Programa de habilidades sociales en la ESO. Aljibe.

Simón, C., & Giné, C. (2016). Escuela, familia y comunidad: construyendo alianzas para promover la inclusión. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 10(1), 25-42.

Terrén, Marta, & Sales, Auxiliadora. (2016). Establecimiento de Normas de Aula para Favorecer la Voz del Alumnado: Estudio de Caso Español. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 10(2), 151-166.

Torrego, J. C., y Moreno, J. M. (1999). La convivencia y la disciplina en los centros escolares. Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras. Madrid.

Vaello Orts, J. (2012). Claves para gestionar conflictos escolares.

Páginas Web:

<https://www.laclasedeele.com/p/juegos.html> consultado el 20 de Abril de 2022

<https://crecersumando.com/2020/10/16/20-juegos-y-dinamicas-para-la-cohesion-grupal-pertenencia-e-importancia-en-el-aula-teniendo-en-cuenta-la-distancia-de-seguridad/> consultado el 11 de Mayo de 2021

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> consultado el 17 de Mayo de 2021

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autocontrol-emocional.html> consultado el 17 de Mayo de 2022

<https://psicologiaymente.com/social/dinamicas-resolucion-conflictos> consultado el 21 de Mayo de 2021

[http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/9\\_guia\\_didactica\\_hablemos\\_de\\_transexualidad\\_gehitu-1.pdf](http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/9_guia_didactica_hablemos_de_transexualidad_gehitu-1.pdf) consultado el 25 de Mayo de 2021

<https://riedu.org/wp-content/uploads/2016/10/Micro-Mindfulness-pdf.pdf> consultado el 27 de Mayo de 2022



# 9. Anexos



Imagen 1. Carta de acceso a Hogwarts



Imagen 2. Billete para el Hogwarts Express